VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

В.В.Шлахтер (Мастер)

Человек - оружие.

Курс профессиональной психофизической подготовки бойца. - СПб.: изд-во ТОО "Терция", 1998.- 160с.
Литературная обработка С.Ю.Хольнова 18ВМ-5-87191 -063-7

Эта книга - по сути первая систематическая и достаточно полная работа по всесторонней подготовке психологическими методами бойца для действий в реальных условиях. Ее автор, ведущий специалист Академии иррациональной психологии, психолог-практик и выдающийся спортсмен В.В.Шлахтер, подготовил не одну сотню высококлассных специалистов указанного профиля, с успехом действующих в различных "горячих" точках планеты. Таким образом, эффективность методик и методов, предложенных в книге, многократно подтверждена на практике. С другой стороны, эти методы в книге четко аргументированы, чему, несомненно, способствовали многолетние научные иследования автора. Книга рассчитана как на профессионалов - бойцов силовых структур, спортсменов, инструкторов боя, - так и на широкий круг читателей, стремящихся повысить свои психо-физические возможности.

Посвящаю моему отцу, этому воистину великому человеку, научившему меня сражаться и думать, и моему сыну, который, надеюсь, пойдет дальше нас обоих.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

В этой книге автор считает необходимым изложить свои взгляды на психологическую подготовку бойца к экстремальным ситуациям, а также поделиться с читателем некоторой суммой знаний и практических навыков в данной области прикладной психологии. При этом автор не станет афишировать собственные атлетические достижения и перечислять многочисленные регалии, собранные им на ниве спортивных единоборств. И не из ложной скромности. Просто в отношении профессиональной психологической подготовки он считает куда более важным тот немалый опыт, что накоплен им, практикующим психологом, в реальных силовых конфликтах без каких-либо правил или норм, а также в процессе подготовки специалистов для работы в различных силовых структурах. И все-таки, почему, для чего и для кого написана эта книга? Чтобы это понять, давайте зададимся вопросом: с какой стати выдающиеся спортсмены, суперчемпионы в каких-либо видах единоборств, равно как и мастера боевых искусств, обладатели самых черных поясов, иной раз щеголяют разбитыми физиономиями? Причем <правят> им лики заурядные уличные драчуны. Почему мастера боя в искусственных условиях - на тотами, на ринге, на ковре - зачастую пасуют в реальных силовых конфликтах? Вот типичный пример. Хороший самбист, сотни раз уверенно заламывавший на тренировке руку условного противника, держащую деревянный нож, оказался скован внутренним напряжением, когда перед ним сверкнула настоящая сталь. И в результате получил ножевое ранение. Почему? Ответ прост: его психологическая подготовка оказалась недостаточной.

Итак, автор работал над этой книгой с надеждой, что она поможет многим людям - и тем, кто владеет в той или иной степени боевыми искусствами, так же и тем, кто забыл, когда в последний раз переступал порог спортзала или додзё, - научиться постоять за себя. Конечно, не рассчитывайте, что, усвоив материал, изложенный в одной лишь этой книге, вы сможете выйти на ринг или на тотами и одолеть мастера спорта по боксу или каратэиста, по праву владеющего черным поясом. Зато, столкнувшись с любым из этих корифеев в лифте, в коридоре, на улице, - в общем, в реальной обстановке, - вы будете иметь неплохие шансы на успех. Иными словами, для многих так называемых обычных людей эта книга, по мнению автора, станет не просто

интересной и полезной, но жизненно значимой, ибо сможет помочь им (а то и спасти их) в реальных физических конфликтах или в иных экстремальных ситуациях. Что же касается профессиональных бойцов, скажем, из сил быстрого развертывания или из диверсионных структур, то и они смогут найти в < Человеке-оружии> кое-что полезное для себя - в основном в том разделе книги, что посвящен обостренной интуиции. Существует лишь одно противопоказание для тех, кто берется за эту книгу. Людям мягкосердечным, слабым, малоактивным, а главное, намеренным и впредь оставаться таковыми, читать ее не следует.

В дальнейшем - для вашей же пользы, дорогие читатели,- автор намерен не излагать материал, но рассказывать о том, как совершить психологическое самопреобразование, не писать, а говорить, как он привык это делать на своих обучающих семинарах.

Наконец, автор сердечно благодарит: Игоря Олеговича Вагина, кандидата медицинских наук, врача-психиатра, сэмпая, за бесценные советы и острые, как бритва, насмешки, Андрея Мефодьевича Белоуса, психолога и гипнотизера, без которого эта книга не была бы создана, Геннадия Дмитриевича Горбунова, доктора психологических наук, научного руководителя автора, Павла Исааковича Поличенко, заслуженного мастера спорта СССР по пулевой стрельбе и заслуженного тренера, доказавшего автору, что стрелять можно еще лучше, Николая Васильевича Кудинова, мастера спорта СССР, который первым учил автора, как ломать конечности себе подобным, Марию Семенову, не только превосходного писателя, но и чудесного слушателя, Сергея Юрьевича Хольнова за дружескую помощь и участие.

ВВЕДЕНИЕ

Условий успешного выхода из силового конфликта много Но решающим является все-таки одно. В начале занятий с группой учеников я часто задаю следующий вопрос. Представьте, что на поединок выходят двое соперников. Один - сильный, тренированный, гордящийся мозолями на кулаках. Он собирается просто померяться силами. Второй - вдвое слабее первого. Но он настроен того убить. Как вы полагаете, кто из них победит?

Ученики задумываются, что-то прикидывают, вычисляют. А ответ прост: почти всегда победит тот, чья психологическая установка будет более жесткой. Мне вспоминается такой пример. Один человек был вынужден вступить в конфликт одновременно с троими представителями неформальной силовой структуры. Правда, и сам этот человек был, что называется, тертый калач - незадолго перед тем ему пришлось провести около шести лет в любопытных местах, от которых пословица не рекомендует зарекаться никому. В общем, перед ним стояло трое крепких спортивного вида парней. У одного в руке был пистолет; двое других держали острые режущие предметы. Но они пришли лишь запугать его, поугрожать ему. У этого же человека жизнь выработала установку всегда действовать на поражение.

Он молча шагнул вперед, аккуратно снял со стола бутылку водки разбил ее о боковую поверхность черепа первого, получившейся при этом <розочкой> снес нос и глаз другому, а оставшийся осколок воткнул в живот последнему. И все это буквально за два-три мгновения. В результате - трое беспомощных серьезно раненых людей, которые еще несколько секунд назад упивались своею силой и мнимой властью. Каждый из них по отдельности был сильнее, тренированнее, да и просто моложе своего победителя.

Но у того было главное преимущество - жесткая психологическая установка. Теперь поговорим немного об истоках искусства рукопашного боя. Когда-то давным-давно в Китай пришел человек, которого на родине, в Индии, звали Бодхидхарма, или <Закон Разума>. Это был двадцать восьмой патриарх исторического буддизма, ставший первым патриархом китайского Чань или японского Дзэн. В Поднебесной его прозвали Тамо, Дарума или Бодайдарума. Этот человек изложил китайцам буддийскую доктрину и, главное, научил их сражаться голыми руками. До нас дошли слова одного из его последователей: Сказал мудрый учитель Дарума:

"Я покидаю вас,но знание,
принесенное мною,
останется с вами навеки -
высшая медитация дхьян,
закалившая дух ваш и тело,
и великое древнее искусство
боя голыми руками.
Дабы не были вы беззащитны перед лицом врага".

Так сказал учитель Дарума, когда покидал Шаолинь.

<Высшая медитация, закалившая дух и тело>, на мой взгляд, есть ни что иное, как система самовнушения, позволяющая использовать правильные установки для достижения победы. И первую из них я бы сформулировал примерно так: если не можешь победить честно, то все равно победи, то есть победи любой ценой. Уже одна лишь настройка психики на победу во что бы то ни стало значительно наращивает человеческие возможности, хотя и она не всегда эффективна, вернее, ее не всегда достаточно.

В этой книге мы рассмотрим несколько основных внутренних установок психики бойца, а главное, я попробую научить вас переводить эти установки с уровня сознания на уровень рефлексов, на уровень мгновенных реакций нервной системы.

До нас дошло еще одно высказывание неистового Дарумы. Вот оно: <Я не учу вас приемам, - так говорил Бодхидхарма. -Я учу состоянию духа, а приемы вы придумаете сами>.

Возьмем знаменитые 18 положений рук, оставленных патриархом Чань монахам Шаолиня, что впоследствии были преобразованы в 72 движения, положившие начало великому множеству направлений и школ воинских искусств. По моему мнению, эти положения рук архата суть позиции для тренингов по самовнушению, а двигательные элементы, связующие их, - это лишь реализация функций самовнушения.

Нечто подобное тому, что я пытаюсь передать в этой книге уже излагал в своих трудах величайший мастер боевых искусств двадцатого столетия Брюс Ли. Но, при всем моем преклонении перед этим знаменитым бойцом и учителем, мне приходится все-таки отметить, что он не был психологом, и все его приемы обучения опирались на традиционные восточные принципы, во многом чуждые западному уму.

Мой комплексный метод подготовки бойца, изложенный в этой книге, в чемто также перекликается с Универсальной боевой системой (сокращенно - Унибос), разработанной Андреем Медведевым. Некоторые сходные черты можно обнаружить и в системе Тараса, которая, кажется, тоже называется <Боевая машина>. Немало общего с тем, что я предлагаю, - в частности, в искусстве атаки, - можно найти и в славяно-горецкой борьбе, воссозданной Алексеем Константиновичем Беловым. Несомненно, все эти мастера немало сделали для формирования современной универсальной системы боевого искусства - относительно легкой в усвоении высокоэффективной и чрезвычайно жесткой. И все-таки, не будучи профессиональными психологами, они упустили много важных на мой взгляд, аспектов.

То, что я предлагаю читателю в своей книге, принципиально отличается от всех перечисленных методов подготовки бойца. В других школах, по традиции, начинают работу с двигательных рефлексов и, отталкиваясь от последних, переходят к сознанию и разуму. Я, напротив, начинаю с осознания психологических установок, чтобы затем вывести их на подсознательный уровень и перевести в плоскость двигательных рефлексов.

Как-то раз одному молодому участнику состязаний по каратэ выпал жребий встретиться на тотами с противником, значительно превосходящим его квалификацией, опытом и силой. Пользуясь случаем, я провел небольшой психологический эксперимент. Напустив побольше туману, я доверительно сообщил молодому человеку, что храню таинственное жуткое средство, удесятеряющее человеческие силы, которое не уловит ни один допинг-контроль. Это снадобье, якобы, было передано мне одним из лам Ташилун-по. Перед поединком я тщательно отмерил

ему пять капель чайной заварки из специально подобранного флакона причудливой формы. Юноша выпил снадобье и сказал:

- Я что-то ничего не чувствую.

- Подожди, - ответил я. - Сядь, закрой глаза и посиди так пару минут. Он послушался меня, и уже через минуту я заметил некоторое изменение в его внешности. У юноши чуть приподнялись скулы, лицо заострилось, стало жестче. Еще через минуту он открыл глаза, встал и спокойным ровным голосом, совсем не похожим на тот, каким он объяснялся со мною еще недавно, произнес:

- Ну, все. Я готов.

Вскоре объявили его выход, и началось настоящее чудо. Его маститый противник летал по тотами, как мячик, и молодой кара-тэист одержал яркую убедительную победу. После схватки он подошел ко мне и сказал:

- Вот это средство! Вот это сила! У тебя есть еще? И тут я допустил ошибку, непростительную для психолога. Вместо того, чтобы поить его этим <таинственным эликсиром> и впредь перед каждым выступлением, я засмеялся и сказал:

- То, что ты выпил, - всего лишь чайная заварка. Ты просто поверил в свои силы.

К сожалению, этим был сведен к нулю весь эффект внушения. В последующих выступлениях этот каратэист ни разу не добился сколько-нибудь значительных результатов.

Если человек поверил в свои возможности, в свои силы, или же, как в приведенном выше случае, если кто-то сумел заставить его в них поверить, то этим возможностям воистину не будет предела, вернее, предел будет определен верой человека. Это - непреложная истина.

При подготовке к экстремальным ситуациям я в свое время давал ученикам технику хождения по горячим углям. Однажды на занятиях двадцать человек один за другим проходили босиком по десяти метровой дорожке из раскаленных углей. Они шли с отрешенными лицами - каждый с внутренней верой, убежденностью, что он - сверхчеловек, заговоренный, которому не страшно ничто. Девятнадцать человек прошли этот путь, не дрогнув. Но двадцатый где-то посреди него случайно опустил глаза и увидел багровые пышущие жаром угли. В тот же миг на его лице отразился страх; он с криком повалился на бок и выкатился из зоны огня. Страх, только страх и неверие в себя привели этого человека к травме. Вспомнив слова из Евангелия, я подошел к нему, взял за руку и спросил: <Маловер, зачем ты усомнился?>

Итак, основа всего - вера. Запомните один из важнейших принципов самокодирования, направленного на повышение своих психо-физических возможностей. Чтобы это работало, надо верить. Я нашел эти слова в одном из фильмов ужасов. Там есть такая сцена. Человек видит перед собою вампира и, припомнив, что нечисть, вроде бы, боится креста, срывает со стены распятие. Но вампир преспокойно забирает крест у него из рук со словами: <Чтобы это работало, нужно верить>. Что поделаешь! Эти слова, хотя и сказаны нечистью, но справедливы, справедливы всегда, везде и во всем.

Мы - то, что о себе думаем. Если вы в глубине души ощущаете себя слабым, беспомощным, жалким существом, то, какой бы мощью ни обладали ваши мускулы, все равно в битве вы - ничто. Но, как только вы научились верить в то, что вы - настоящий герой, способный справиться с любыми трудностями, так это убеждение становится явью - и для вас самого, и для окружающего мира. Итак, главное - внутренняя вера. Правда, и ее можно толковать по-разному. Вот забавный пример. Как известно, над дверью лаборатории великого Нильса Бора была прибита подкова. Кто-то из журналистов спросил его:

- Как же так?! Вы - физик, образованный человек... Неужели вы верите, что подкова приносит счастье?

- Нет, - покачал головою Бор, - конечно, не верю. Но подкова-то приносит счастье независимо от того, верю я в это или нет.

Точно так же обстоит дело и с техниками, которые я предлагаю вашему вниманию. Они работают, работают совершенно независимо от того, верите вы мне или нет. Верить нужно только в себя.

Каждый человек (как, впрочем, и вообще всякое живое существо) наделен инстинктом самосохранения. Только у человека, помимо этого благодатного инстинкта, имеется еще нечто такое, что стремится дублировать его функции. Это - страх. Страх не следует путать с инстинктом самосохранения. По сути, эти психологические явления диаметрально противоположны, хотя и имеют некоторое внешнее сходство.

Допустим, вы оказались в экстремальной ситуации. Что внушает вам инстинкт самосохранения? - Рвануться вперед и сокрушить преграду. А что диктует вам страх? - Сжаться в комок, закрыть глаза, застыть на месте - то есть покориться.

Человек развил в себе ум, разум, ставший для него одновременно и благословением, и проклятием. Несомненно, разум дает человеку силу, но одновременно и ослабляет его. Умение эффективно действовать в бою всегда является производной функцией от способности отключить свой разум. Повторяю, разум - это одновременно и двигатель и тормоз в развитии человека. Причем тормоз - в значительно большей степени, нежели двигатель. Дело в том, что страх - это порождение разума. Инстинкт же самосохранения - порождение тела. В иррациональной психологии есть такое понятие <мышление туловищем>, или мышление на уровне рефлексов, которое предполагает выключение разума и, как следствие, отсутствие страха. Об этом подробнее мы побеседуем в главе, которая называется <Постановка боевых рефлексов тела>.

Запомните: никогда и никого страх не делает сильнее - он только ослабляет человека.

Существует много специальных форм тренинга именно для того, чтобы побороть в себе страх. Некоторые из них в виде формул самовнушения и аутотренинга будут предложены вашему вниманию в этой книге.

Дорогие читатели, умение победить в себе страх является одним из наиболее важных. Непонятно, каким образом разуму человека удалось установить тотальную власть над его действительно <мудрым> телом.

Для примера давайте разберемся: почему человек тонет? - Да потому, что он боится утонуть, и этот страх заставляет его как можно выше задирать из воды голову. В результате происходит неоправданный расход сил. Человек слабеет и не может противостоять стихии. Думаю, что профессиональные спасатели на воде в этом со мной согласятся.

Почему пешеходы гибнут на дорогах? Чаще всего человек успел бы еще выскочить из-под колес, если бы не страх, парализовавший его. Именно страх заставил беднягу либо застыть на месте, либо бессмысленно задергаться вперед и назад. В результате он пострадал.

Почему в уже приведенном мною примере великолепный самбист пропустил удар ножа, столкнувшись в реальном конфликте с противником, уступавшим ему во всем? Ведь этот самбист столь уверенно действовал на тренировках против серьезных соперников... Парня подвел страх, ослабивший его тело.

Инстинкт самосохранения - нечто совсем иное. Вам предстоит научиться его в себе пробуждать и культивировать. А это - важнейшее умение бойца. Чтобы обрести его, нужно пробиться сквозь пелену умственных наслоений к своему первозданному животному сознанию, которое одновременно является сверхчеловеческим.

Теперь я вкратце изложу одну простую социальную схему, точнее схему социальной психологии, как я ее понимаю. Любое общество - рабовладельческое, демократическое, тоталитарное -можно условно уподобить отаре овец. Отару же составляют (или сопровождают) четыре категории существ. Во-первых, овцы. Их стригут, пасут, режут, перегоняют с лужка на лужок. Во-вторых, пастухи, которые решают, куда погнать стадо - в горы, на заливные луга, или же - к демократии, к коммунизму... В-третьих, сторожевые собаки, которые, следуя воле пастухов, непосредственно управляются с овечками и, в то же время, охраняют стадо. От кого? - От четвертой категории, от волков. С последними сторожевые собаки часто грызутся, но еще чаще мирно сосуществуют. Таков в общих чертах основной принцип построения любого общества.

Подумайте: к какой категории относите вы себя. К овцам? - Тогда закройте эту книгу и уберите ее куда-нибудь подальше. К пастухам? Если так, то вам стоит ее внимательно прочесть, хотя бы для того, чтобы уяснить для себя, какими возможностями будет обладать тот, кто решит не оставаться больше овцой. К сторожевым собакам? Что ж, вам пригодится <Человек-оружие>.

Если же к последней категории, то знайте, волки, эта книга -ваша, ваша и тех, кто, не желая оставаться в овечьем стаде, стремится к вам примкнуть. Чтобы выполнить любое неординарное действие, человек должен преодолеть множество барьеров. Первый из них - это барьер страха. О нем мы уже подробно говорили. Кстати, преодолеть его легче прочих. Второй барьер - догмы и комплексы.

Любой человек изначально намеренно <закомплексован>; он постоянно сам перед собою воздвигает барьеры - психологические, физические, эмоциональные, психо-эмоциональные. Умение преодолевать их является важнейшим, ибо только с его помощью высвобождаются внутренние силы человека. Эти силы незримо присутствуют в каждом из нас, лишь изредка проявляя себя в экстремальных ситуациях. Вы не можете раскрепостить полностью мышление своего тела, пока над вами довлеют заповеди, законы, нормы. Как только вы сумеете отринуть их, вы сразу же ощутите свободу. Нет незыблемых этических принципов <хорошоплохо>. Чтобы овладеть системой <Боевая машина>, необходимо понять, что все введенные в вас прежде установки и принципы лишены для вас какого-либо смысла. Любой общественный свод законов

- от уголовного кодекса до норм поведения в гостях - основан на изначальных заповедях. Важнейшая из них - <не убий>. Хорошая заповедь? - Согласен, неплохая. Но кто ее придумал и для чего?

- Логично предположить, что она установлена пастухами для овец, чтобы не сокращалось их поголовье.

Многие тысячелетия у разных племен и народов существовал обычай кровной мести - впрочем, его рудименты несложно отыскать и в нашей жизни. Теперь допустим - господин А убивает господина Б. А у того есть брат и сват, а у свата - сын и так далее. Господин же А тоже родственниками не обделен. В общем, пошла резня до двенадцатого колена. Нужно это пастухам? - Ни в коем случае. А потому они говорят овцам: <Не убий!>

Вот еще одна заповедь - <не укради>. Хорошая? - Вполне. Тем более что в старые добрые времена правоохранительные органы со своей работой хронически не справлялись. Зато существовал обычай, согласно которому человек, поймавший вора, имел право отрубить ему руку, или голову, или как-то еще ему крепко досадить. Но вор тоже жил не в пустыне - у него были друзья и родственники. И опять заметно пустела земля. А потому, чтобы не возникало подобных ссор, пастухи сказали: <Не укради!>

Есть еще заповедь <не прелюбодействуй>. Конечно, не всем она по вкусу, но кое -кто считает ее справедливой. Поскольку наследство от отцов переходит к детям, - а это обычай всех времен и народов,

- отец должен быть уверен в том, что наследник зачат именно им. А потому прелюбодейство всегда каралось очень сурово. Во многих странах, например, муж, заставший жену с любовником, был вправе убить их обоих. Ничего хорошего в отношении поголовья стада это, конечно, тоже не приносило. И пастухи возгласили: <Не прелюбодействуй!> Наконец, чтобы управлять овцами стало еще проще, они опробовали на стаде новую установку: <А возлюбите-ка вы друг друга...> Итак, <возлюби ближнего своего...> Будь с ним вежлив, обходителен, учись его понимать, помогай ему, не путайся у него под ногами. Усвойте это все разом, и тогда легче будет перегонять вас с лужка на лужок...

Теперь, - так ли абсоютны эти заповеди? <Не убий!..> Представьте себе мирного доброго человека, у которого была истреблена вся семья, и который впервые взялся за оружие, чтобы отомстить. Повернется ли у вас язык сказать ему: <Не убий>? Надеюсь, что нет.

<Не укради> - хорошая заповедь. А можете вы повторить ее голодному ребенку, который тянется за куском хлеба? Можно подобрать много ситуаций, оказавшись в которых, целесообразнее согрешить (не говоря уже о том, что приятнее), нежели соблюсти седьмую заповедь.

Наконец, что вы скажете о человеке, который, <возлюбив ближнего своего>, поможет тому вогнать нож в собственный живот?

Запомните: в этом мире не существует ни добра, ни зла. Все заповеди придуманы пастухами, чтобы легче было управлять стадом. Если вы желаете оставаться примерной овцой, то вам незачем читать эту книгу. Если же вы решили пробудить в себе другие качества, то будьте внимательны, ощутите каждое мое слово так, будто оно звучит внутри вас, представьте себе голос, который эти слова произносит, и тогда вам будет понятно все, о чем я говорю. Изначально нет в этом мире ни добра, ни зла. Представьте, вы поймали в прорезь прицела голову человека и спустили курок. Что же вы совершили: добро или зло? С одной стороны, вроде бы как и зло - ведь человек лишился жизни. С другой, - возможно, этот человек готовился <наворотить> столько зла, что ваше действие, не допустившее этого, человечество может рассматривать как великое благодеяние.

Теперь допустим, что вы с риском для жизни вытащили из воды человека. Добро вы сотворили? Может, и так, а возможно - мир еще содрогнется от деяний того, кому суждено было бы утонуть, не вмешайся вы в это дело. Нет ни добра, ни зла. Возьмем к примеру двух снайперов, работающих в одной горячей точке. Оба они каждый день нажимают на спусковой крючок, ловя в перекрестье прицела людей с немного другим цветом кожи, формой носа и разрезом глаз. Первый переживает, страдает, мается. Он сознает, что убивает людей. И потому ему плохо, невыносимо тяжело. У него сдают нервы; он не может нормально есть и спать. Что ж, в конце концов он допустит какую-либо ошибку. И для него - снайпера - первая же ошибка окажется и последней. Иначе говоря, его настигнет воздаяние. <Такова его карма>, - сказали бы о нем последователи восточных учений.

Другой снайпер в той же горячей точке каждый день делает то же самое. Но при этом для него нет людей, которых он уничтожает. Этот снайпер просто выполняет свою работу, если он кон-трактник, или же свой долг, если он офицер. Он с аппетитом ест, нормально спит - в общем, не испытывает никакого дискомфорта. Постигнет ли его воздаяние? - Скорее всего, нет. Вспомним <Бхагаватгиту> - не в сумасшедшем кришнаитском издании, но в переводе профессора Семенцова. Есть там одно место, где Кришна, настраивая Арджуну на битву, произносит такие слова: <Уравняв с поражением победу, сражайся, Бхарата>. <Уравняв с поражением победу> - что это значит?

В какой-то момент действий вами должно овладеть полное безразличие, безразличие к результату. Только тогда ваши действия станут по-настоящему эффективны - эффективны тотально, абсолютно, на все сто процентов. Тот, кому доводилось выступать на тотами, на ринге или на борцовском ковре, наверное, согласится со мною: наиболее впечатляющие результаты достигаются не тогда, когда вы заранее взвешиваете шансы - свои и соперника - и очень хотите победить. Но бывает так, что победа заранее кажется невозможной. Вы махнули рукой и решили: <Будь, что будет, я пошел...> И неожиданно для себя самого блестяще выиграли схватку. В тот момент, когда вы наполняетесь внутренним безразличием, когда вы отторгаете все побудительные причины, все связи, все корреляции, все формы мышления, вами овладевает лишь одно - бой. Как-то раз ко мне обратился руководитель некоей неформальной силовой структуры с просьбой подготовить группу своих сотрудников для успешного разрешения конфликта с другой силовой структурой. Причем силы оппонента настолько превосходили возможности моего клиента, что победа последнего казалась просто невозможной. Прежде всего, я дал бойцам песню. Они слушали ее много часов, а я, на пороге слышимости, проводил одновременно мягкое гипносуггестивное внушение. Голос пел:

Призрачно все в этом мире бушующем.

Есть только миг - за него и держись.
Есть только миг между прошлым и будущим.
Именно он называется "жизнь"...

Звучала песня, а я внушал людям на пороге слышимости: <Жизнь - это мгновение. Если вам придется сейчас умирать, вся ваша жизнь пронесется перед вами за считанные мгновения. Это значит, что вы и не жили на свете. Мгновение назад вы родились, а еще через мгновение уже уйдете из этой жизни. И не важно: отодвинется ли это мгновение на несколько секунд, или же на десятки лет.

Жизнь - это лишь миг>. К концу сеанса люди хором пели:

Чем дорожу, чем рискую на свете я?
Мигом одним, только мигом одним.

Все это помогло им уверовать: они ничем не рискуют в этой жизни, ибо, даже потеряв ее, они не теряют ничего. Когда же после многочасового сеанса и короткого сна без сновидений они вышли на свою рискованную встречу, их противники ощутили почти что суеверный ужас. Пустые глаза, расслабленные мышцы, способные мгновенно напрячься, отрешенные лица, выражающие лишь внутреннюю готовность умереть - здесь, сейчас, в эту самую секунду... И чрезвычайно жесткие в иных случаях <силовики> отступили, просто отказались от своих претензий.

Что же я сделал? Правильно подобрал форму тренинга, и провел его. Повторяю: под звуки соответствующей моей задаче песни я провел мягкое - на пороге слышимости - суггестивное внушение о бренности и преходящести жизни, о том, что каждый ее миг может стать последним. И потому нет смысла оттягивать свой уход из этого мира. Мои подопечные в это уверовали. А научившись в это верить, они обрели внутренний покой, релаксацию и, одновременно, динамизм, готовность к мгновенным действиям, адекватным обстановке.

Существует очень старая притча о трех великих бойцах. Когда-то давным давно в Срединной Империи - так в ту пору называли Китай - собрались на турнир со всего света самые лучшие, самые могучие бойцы. Судил состязания великий китайский мудрец. Наконец, после многих тысяч боев он выбрал троих самых великих воинов и попросил каждого из них рассказать, как тот тренируется.

Первым поднялся огромный свирепого вида боец и сказал:

- Каждое утро на восходе солнца я ломаю деревья, камни, доски - все, что попадается мне на пути. Вокруг моего жилища на день пути все обращено в прах, в пустыню.

- Прекрасно, - сказал мудрец. - А как тренируешься ты? - спросил он другого бойца.

Поднялся высокий худощавый человек, более похожий на монаха или аскета.

- Каждое утро на восходе, - сказал он,- я предаюсь медитации. Я беру свое тело под контроль разума и воли и заставляю его быть легким и быстрым, как мысль.

- Прекрасно, - сказал мудрец. - А как тренируешься ты? - спросил он третьего воина.

Поднялся самый обычный ничем не примечательный внешне человек. Если бы он еще совсем недавно не выиграл тысячу поединков, никто бы и не подумал, что это - воин, да еще великий.

- А я вообще не тренируюсь, - сказал третий. - Просто я стараюсь присутствовать во всем, что делаю.

Итак, эффект присутствия, эффект пребывания человека в том, что он делает - еще одна важнейшая составляющая любой психологической подготовки, в том числе и подготовки бойца. Как только у человека появляется страх, - а это неизбежно происходит, когда им овладевает разум, - он перестает присутствовать в том что делает. Его сознание как бы раздваивается. Вот с этим-то дроблением сознания и необходимо бороться.

Когда я поведал эту притчу на одном из обучающих семинаров по программе "Боевая машина", один из слушателей поднялся поклонился мне и вышел из зала. Больше я его не видел на своих занятиях. Спустя некоторое время я случайно встретил этого парня на улице, спросил, почему он так поступил, и услышал в ответ:

- Мастер, в тот момент я понял все, чего мне не хватало, чтобы стать великим воином.

- А теперь ты им стал? - спросил я.

Несостоявшийся мой ученик улыбнулся, шагнул к овощному лотку, возле которого мы остановились, подобрал с него сырую картофелину и сжал ее голой рукой. Грязноватая жижа просочилась меж его пальцев и потекла по руке. Этот юноша уяснил для себя механизм присутствия и научился вводить его в свое тело. Больше ему никогда, ни у кого и ничему учиться не нужно. Закончить это введение мне хотелось бы древним гимном, по преданию преподанным Бодхидхармой шаолиньским монахам.

У меня нет Родины;
Земля и небо стали моей Родиной.
У меня нет крепости;
Неколебимый дух - моя крепость.
У меня нет оружия;
Направленная воля - мое оружие.
У меня нет учения;
Истинный путь - мое учение.
У меня нет закона;
Справедливость стала моим законом.
У меня нет учителя;
Жизнь - мой учитель.
У меня нет властелина;
Путь - мой властелин.
У меня нет магии;
Внутренняя сила - моя магия.
Я обретаю себя, только себя потеряв.
Я умер, чтобы родиться вновь,
Вновь родиться другим -
Таким, каким я хочу себя видеть".

Я рекомендую вам запомнить эти стихи и повторять их каждый раз перед сном. Но прежде давайте их кратко проанализируем.

О чем говорит отказ от учителя, от властелина, от любой другой привязанности в этом мире? - Прежде всего, о том, что над вами не должен довлеть ничей авторитет, ничья власть, ничье влияние. Возьмем любого человека, с которым вы сталкиваетесь в жизни. Каким бы могучим ни был его интеллект, какой бы колоссальной физической силой и ловкостью он ни обладал, какое бы положение в обществе ни занимал, вы должны помнить, что для вас он - никто и ничто. Ничей авторитет довлеть на вас не может, вы свободны действовать и мыслить, как вам заблагорассудится.

Так уж случилось, что боевые искусства в течение веков и тысячелетий развивались на Востоке. Казалось бы, логично предположить, что именно там должны рождаться наиболее могучие бойцы. Как бы не так! Почему-то на международных состязаниях по дзюдо, по каратэ, по рукопашному бою без правил побеждают обычно американцы, немцы и наши с вами соотечественники. Где же они - великие восточные мастера боя, якобы, умеющие творить чудеса?

Бытует легенда: дескать, эти корифеи избегают публичных выступлений, считая ниже своего достоинства состязаться с европейскими недоучками. И правильно делают. Иначе последние мигом "настучат" мастерам по голове, и никто уже не будет почитать их таковыми.

В чем же изъян восточных боевых школ? - В том, что они буквально пропитаны авторитарным духом. Кого можно воспитать бесконечными поклонами сэнсею, сэмпаю, жене и брату того и другого, а также портрету учителя и портрету его учителя? Можно ли так вырастить непобедимого воина, для которого не существует и самой возможности поражения, даже от выдающегося противника? - Никоим образом.

Возьмите для сравнения западный культ силы, в центре которого всегда - герой-одиночка. В далекие века он звался сэром Ланселотом или Роланлом; сегодня его зовут Рэмбо или Бонд. Но характер этого лихого парня нисколько не изменился. Прискакал, вломился, влетел, порубил головы всем драконам или перестрелял мерзкую банду - в общем, жестоко покарал злодеев. Всегда один, не прибегая ни к чьей помощи, не признавая никаких авторитетов... В крайнем случае лишь снисходительно прислушиваясь к советам чудака-друга или престарелого мудреца. Такова концепция героя на Западе.

Как вы думаете, в чем основная причина поражения России в Чеченской войне? Конечно, их много можно назвать, этих причин - политические, экономические, социальные, еще какие-то другие. Но я назову одну-единственную причину, которой вполне достаточно. В России человеку почти что с пеленок начинают внушать:

ты - никто, ты - ничто, в лучшем случае ты - лишь винтик машины, а в худшем - просто пустое место. А чего стоят наши пословицы, вроде <Не в свои сани не садись>, <Всяк сверчок знай свой шесток> и т.д. и т.п.! Убежден, что у чеченского народа подобных пословиц нет и быть не может.

На Кавказе чуть ли не с колыбели мальчику внушают: ты -мужчина, ты - воин, ты не можешь бояться, ты не должен плакать, пусть плачут девчонки, ты - бесстрашен, ты - непобедим... С двухтрехлетнего возраста в сознание ребенка постоянно вводятся подобные установки. А потому победить такой народ практически невозможно. Можно лишь истребить его до последнего воина. Но, пока этот воин жив, он будет сражаться.

Итак, в своей системе подготовки бойца во главу угла я ставлю психологию, то есть специальные психологические установки. Поразмыслите над этим введением, прежде чем перейти к чтению первой главы. Надеюсь, вы согласитесь со мною в том, что успех любого нашего дела в этой жизни зависит, прежде всего, от нашей психологической подготовки.

ГЛАВА 1. САМОВНУШЕНИЕ

Самовнушению посвящено немало книг: и ученых трудов, и популярных брошюр. О нем же постоянно разглагольствуют всякие доморощенные маги-йоги, которые в последние годы заполонили Россию. Как правило, эти <самовнушатели> проповедуют какие-то заумные принципы и головоломные техники. Думаю, делается это либо для того, чтобы никто ничего не понял, либо потому, что сами они не понимают то, о чем говорят. Лично я больше склоняюсь ко второму предположению. Вообще, я считаю, что человек лишь тогда понастоящему разбирается в чем-либо, когда может растолковать это что-то пятилетнему ребенку, да так, чтобы тот его понял.

Если для того, чтобы чему-либо научиться, требуется лет двадцать сидеть в позе лотоса, питаться горсткой риса в день, не смотреть с интересом на лиц противоположного пола и вообще отказаться от радостей жизни, - и лишь тогда возможно что-то обрести, - то это <что-то> никому не нужно, в том числе и самому искателю. Разве что последнего привлекает сам процесс поиска.

Принципы и техники самовнушения очень просты. Для того чтобы им обучиться, нужно уловить и прочувствовать одно простое состояние сознания. Названий ему придумано много. Адепты дзэн нарекли его состоянием пустоты, исследователи шаманизма назвали его

состоянием измененного сознания, а приверженцам восточных боевых школ оно известно как рассеянное внимание. На мой взгляд, лучше всего суть этого состояния определил Кар-лос Кастанеда, назвавший его остановкой внутреннего диалога.

Внутренний диалог - это беседа, которую мы постоянно ведем сами с собой. Все время мы о чем-то спорим, что-то додумываем, в чем-то оправдываемся, бубним обрывки каких-то фраз, напеваем мелодии, иначе говоря, в каждом из нас обычно не утихает биение мысленного фона. Хотим мы того или нет, но мы постоянно что-то прокручиваем в уме, или же, по выражению Кастанеды, ведем внутренний диалог.

Остановить его совсем несложно. Для этого обычно достаточно сосредоточить внимание на чем-то в себе. Скажем, на своих руках - на обеих сразу.

Итак, поднимите перед собою обе руки. Постарайтесь, чтобы кисти оставались расслаблены. Рассеянный взгляд устремлен между ними. Можете подвигать немножко руками вверх-вниз. Правая рука идет вверх, одновременно левая - вниз. И наоборот.

Сосредоточьтесь на ощущениях обеих рук одновременно. Как правило, человек способен одновременно сосредоточить свое внимание только на двух объектах. Если вам доводилось есть перед телевизором, то вы это легко поймете: загружено зрение, загружен слух, а вкус пищи вы просто не воспринимаете. Вы можете слушать музыку и одновременно что-то делать руками, можете читать книгу, слушая музыку, можете заглядывать в нее, выполняя какую-то работу руками.

Но делать эти три дела одновременно вы не сможете. А потому, сосредоточившись одновременно на обеих руках, чувствуя их одинаково отчетливо, вы войдете в некое состояние, при котором у вас в голове не будет мыслей. Это и есть состояние пустоты, или остановка внутреннего диалога. Не нужно искать его где-то все себя - оно уже знакомо вам. Наверняка с вами уже случалось такое: вроде бы вы о чем-то задумались, и тут вас кто-то окликает и спрашивает: <О чем ты думаешь?> Вы пытаетесь это уяснить для себя самого: <О чем? А кто его знает! - Вы пожимаете плечами:-Да, вроде бы, и ни о чем...> Вы пребывали в некоей прострации. Вот это и было состояние пустоты. Так что ничего нового в нем для вас нет. Вам уже знакомо состояние пустоты, состояние без-мыслия.

Именно оно и является необходимой составной частью самокодирования. Пребывая в нем, вы можете производить обычные действия - можете двигаться, говорить, вести машину. Не обдумывая своих слов, вы произнесете именно те, которые нужны в данный момент. Вы не станете рассчитывать свои действия, но они будут абсолютно адекватны ситуации. Находясь в состоянии пустоты, вы совершите то, что в <Бхагавадгите> названо <деянием в не-деянии>.

Это и есть знаменитое сатори, которое обожествляют последователи дзэн. Оно изначально свойственно человеку, и моя цель - научить вас пробуждать его в себе, помочь вам понять его механизм. Ибо в этом состоянии человек способен действовать абсолютно адекватно.

Итак, состояние пустоты, состояние безмыслия - это естественное творческое состояние человека.

Существует одна очень старая притча. Когда-то давным-давно к мастеру фехтования пришел юноша и попросил научить его сражаться на мечах. Мастер согласился и, начертав белой краской во дворе большой квадрат, сказал:

- Ходи по этому квадрату.

Ученик взялся за дело с азиатским упорством и изо дня в день по восемь часов вышагивал по этому квадрату. Но через полгода и его терпение стало истощаться. Он снова подошел к наставнику и сказал:

- Мастер, я пришел учиться бою на мечах, а до сих пор бессмысленно топчусь по этому квадрату...

- А ты еще не понял, как надо фехтовать?! - воскликнул наставник.- Тогда продолжай ходить по этому квадрату и дальше. И снова юноша полгода ходил во дворе, пока его терпению не пришел конец.

- Все, учитель. Я ухожу, - сказал он.

- Но почему? - удивился наставник. - Ты делаешь успехи.

- Я пришел фехтовать, а не маршировать по этому квадрату.

- А ты еще не понял, как нужно фехтовать? - спросил учитель.

- Нет, - ответил ученик.

- Хорошо, сейчас посмотрим, - сказал наставник. С этими словами он снял со стены два меча - но не деревянных тренировочных, а два стальных и острых, как бритва, клинка. Один он вручил юноше, другой взял сам. Ученик неумело ухватился за рукоять.

- А теперь, - сказал мастер, - вспомни свое внутреннее состояние, которое было у тебя, когда ты шагал по этому квадрату. В тот же миг взгляд ученика остановился и перестал что-либо выражать.

Учитель поднял меч и обрушил удар на юношу, но тот мгновенно отреагировал и отразил его своим клинком. Вновь и вновь наносил удары учитель, но вновь и вновь его меч встречал на пути клинок ученика. Тогда мастер опустил оружие и снова спросил:

- Ну, теперь ты понял, как надо фехтовать на мечах?

А вы, дорогие мои читатели, поняли, как нужно входить в это продуктивное состояние - в состояние внутренней пустоты?

Для чего всякие <медитаторы> читают мантры, сосредотачиваясь на них, испепеляют взглядом пламя свечи, задерживают дыхание до судорог в груди и производят другие столь же осмысленные действия? Да именно в силу скудных своих возможностей они пытаются совершить то, что каждый из нас, нормальных людей может выполнить легко и свободно - остановить внутренний диалог, реализовать состояние безмыслия. Как только вы его освоили можно смело двигаться дальше.

Методика самовнушения, позволяющая многократно повысить свои физические, интеллектуальные и психические возможности скорость реакции и многое-многое другое, в принципе очень проста. Ее можно условно разделить на четыре части, четыре составляющих:

- определение установки;
- вхождение в состояние пустоты и реальное ощущение в себе заданной установки;
- выход из состояния пустоты в обычное состояние с уже заложенной в подсознание установкой;
- в случае необходимости выполнения установки спонтанное вхождение в состояние безмыслия и ее реализация.

Если кому-то и эта схема кажется чересчур длинной или сложной, тогда попробуйте понять другое еще более простое объяснение. Самокодирование выполняется в два этапа. Этап первый - сказал. Этап второй - вошел в состояние пустоты и поверил. Поверил в то, что сказанное стало истиной.

Установки должны быть предельно лаконичными, емкими и одновременно яркими. Простейшую установку я многократно демонстрировал на своих обучающих семинарах. Человек формулирует для себя следующее: <Моя правая рука гораздо сильнее, чем была прежде. Я чувствую, как моя правая рука наливается тяжелой мощной силой>. Затем он входит в состояние пустоты и реально ощущает свою руку тяжелой, мощной, наполненной силой. И если прежде он мог выжать на кистевом динамометре шестьдесят килограммов, то после первого же самокодирования, как правило выжимает восемьдесят. По мере тренировки этой техники и совершенствования в ней прогрессирует и результат. Внушить себе будто определенная мышечная группа стала значительно сильнее очень легко. Ведь мы обычно используем возможности своего тела лишь на пятнадцать процентов. Самокодированием, самовнушением вы можете заставить ваше тело реализовывать до тридцати процентов своей

потенциальной мощности, то есть в два раза повысить его возможности. И не только физические, но и психические.

Выполняя самокодирование, совсем не обязательно давать себе жесткую вербальную установку. Вы можете представить некий образ и затем в состоянии пустоты прочувствовать его в себе. На обучающих семинарах я нередко демонстрирую такой опыт. Человек становится прямо, ноги на ширине плеч. Он вытягивает перед собой руку параллельно земле и сжимает кулак. Другой человек, надавливая сверху ему на запястье, легко опускает руку первого, так как ее очень трудно удерживать напряженной в таком положении. Затем первый испытуемый проводит самовнушение: <Мое тело - это стальная балка, врытая в землю, а к ней приварен стальной рельс - моя рука. Я ощущаю, что мое тело стало стальной балкой, врытой в землю, а моя рука - стальным рельсом, приваренным к ней>.

Затем следует вхождение в состояние внутренней пустоты и реальное ощущение заданной картины. После этого опустить руку испытуемого бывает очень трудно. Кстати, советую мужчинам обратить внимание на интересный факт: работать таким образом можно не только с рукой.

Самовнушение можно выполнять и по имеющемуся аналогу. Если когда-либо вы показали в чем-то высокий результат, но с той поры прошли годы, и ваши возможности, как вы чувствуете, значительно понизились, то это легко исправить. Вы просто внушаете себе, что теперь вы - опять такой же, как прежде. На одном из моих семинаров присутствовал шестидесятилетний мужчина - в прошлом мастер спорта по боксу. Лет тридцать назад он был отличным спортсменом, но к своим шестидесяти обрюзг, обзавелся брюшком - в общем, окончательно утратил былую форму. С моей помощью он провел самовнушение, что ему тридцать лет, что он снова такой же, как в ту пору, когда показывал лучшие результаты. Внушив себе это и в это поверив, бывший боксер преобразился. Он стремительно двигался по сцене, нанося резкие, короткие, идеально выверенные удары. Вы тоже можете внушить себе, что вы снова такой, как тогда, когда были способны выполнять определенное запредельное действие. Это - еще одна разновидность самокодирования.

Чтобы что-то себе внушить, совсем не нужно принимать труднейшие позы, извиваясь, подобно змее, не обязательно заучивать сложные комплексы динамической медитации, вроде тайцзицю-ань, не стоит, напрягая волю, годами глядеть в одну точку или на собственный пупок. Достаточно однажды понять, как это делается, и затем выполнять. Это просто, это действительно очень просто. Человек - воистину уникальное творение - природы ли, Бога? - это уж как вам угодно. Скорость прохождения в нас нервных импульсов значительно выше, чем у самых быстрых животных на земле - хищников из семейства кошачьих. А это значит, что мы намного быстрее и сильнее леопардов, тигров, волков... Только мы не используем свою скорость, свою силу, свои возможности... Но можем использовать с помощью того же самокодирования.

Человек рассчитан на неимоверные нагрузки. Его тело почти невозможно повредить, почти невозможно травмировать. Но мы суть то, что о себе думаем. А потому, если вы считаете себя беспомощным и слабым, то, какова бы ни была реальная сила ваших мышц, вы все равно останетесь слабым и беспомощным. Если же, напротив, вы уверены в своем могуществе, стойкости, храбрости, значит, именно такой вы и есть.

Чтобы одержать победу, не нужно видеть в своем противнике (противниках) существо, способное оказать достойное сопротивление. Вам необходимо выработать в себе установку: я - сверхчеловек. Причем это должно стать для вас непреложной истиной. На любое существо, проявляющее к вам агрессию, вы должны смотреть как на биологическую массу - шевелящуюся, издающую какие-то звуки, вслушиваться в которые для вас нет никакой необходимости. Вы можете воспринимать их примерно так, как речь инопланетян в научно-фантастическом фильме. Вам не нужно оценивать личность противника - его рост, вес, прочие параметры, выражение лица, силу интеллекта. Перед вами - лишь биологическая масса, проявляющая по отношению к вам агрессивные устремления.

Вот примерная формула самокодирования по отношению к противникам: Они сами выбрали жить им, или умереть, сами выбрали, пройти ли мимо, или напасть на меня. Я в этом уже не уча ствую.

Вы должны проникнуться состоянием внутренней свободы и понять: нет в этом мире над вами ничьей власти; вы - единственный сверхчеловек.

Иногда мне задают вопрос: <А вдруг я столкнусь с другим сверхчеловеком?> Мне остается лишь улыбнуться и спросить в ответ: <Сколько сверхчеловеков существует на свете?> Как правило, вопрошавший спохватывается и отвечает: <Один>. <Кто же он?> - спрашиваю я снова и слышу в ответ: - <Я>. <Правильно>, - соглашаюсь я.

Но для чего задаю я свой вопрос? Ведь я тоже знаю, сколько сверхчеловеков существует на свете, и, поверьте, догадываюсь, кто это. Мой вопрос нужен именно вам, дорогие мои читатели, так как вы сами должны для себя уяснить: в момент силового конфликта нет людей, противостоящих вам. Это - просто биологическая масса, движущиеся чучела. Вы - один-единственный в этом мире сверхчеловек.

Психическая конструкция, возводимая сверхчеловеком для борьбы, предельно проста. Это - неколебимая внутренняя установка на уничтожение. Подумайте, если вы ставите перед собой задачу стать первым, стать чемпионом, то у вас есть шансы войти в тройку сильнейших. Но если ваша цель - войти в тройку, то, поверьте, вы не попадете и в первую десятку. Установка должна быть максимальной во всем: максимально жесткой, максимально определенной, максимально возможной.

Повторяю, в любом силовом конфликте у вас должна быть одна единственная установка - уничтожение противника, уничтожение биологической массы. Только тогда вы сможете одержать победу.

Меня, конечно, восхищает - вызывает ироническую улыбку, но одновременно и восхищает - донкихотское благородство адептов айкидо. Все-таки прекрасно звучат их принципы: погасить агрессию, парализовать злую волю противника и т.п. Только в реальной схватке - не на тотами - установка должна быть одна: уничтожение и еще раз уничтожение. Те удары, что направлены не на легкое оглушение партнера-соперника, не на демонстацию своей силы и ловкости, но на реальное уничтожение врага, отразить гораздо труднее. Во-первых, жесткая установка сама по себе повышает скорость движений бойца, во-вторых, она четко ставит задачу для вашего тела и нервной системы - уничтожить агрессора, уничтожить врага.

Совсем не обязательно, что эта установка будет выполнена буквально. Чаще всего, поставив перед собой предельно жесткую задачу, вы просто сможете более эффективно оглушить или иным образом остановить и обезвредить противника. Но это будет достигнуто лишь при том условии, что ваша внутренняя цель - его уничтожить. Логичным следствием предложенной установки является правило непременного добивания врага, принятое и в программе <Унибос>, и во многих восточных боевых школах. Усвойте этот важнейший принцип: врага нужно обязательно добить.

Мне нравится наблюдать за высокими прыжками Вандама и Чака Нориса - это действительно красиво, действительно эстетично. Бывает интересно смотреть на мелькающие руки других мастеров единоборств. Но все это - лишь шоу. На мой взгляд, в реальном бою должен быть нанесен лишь один удар, ну, в крайнем случае, два. Так что настраивайтесь на один удар, несущий уничтожение. Повторяю, установка на уничтожение не обязательно приведет к реальному уничтожению противника, чаще всего она лишь поможет вам нанести ему тяжкую травму. Но вы должны твердо усвоить одно: только установка на уничтожение непременно приведет вас к победе. Выработайте в себе эту установку, научитесь генерировать в своей душе холодную ненависть, направленную именно на то, чтобы уничтожить противника.

Однажды я провел эксперимент. Тот, кто хоть немного разбирается в восточных единоборствах, знает, что проломить кулаком доску трехсантиметровой толщины человеку, специально для этого не подготовленному, совершенно невозможно. Так вот, я выбрал абсолютно не подготовленного и даже не особенно сильного человека и, предварительно

заключив пари с ним самим и с его спутником, подобрал подходящую доску - без трещин и с минимальным количеством сучков.

Естественно, никто не верил, что этот не очень-то представительный юноша разобьет ее одним ударом кулака. В качестве единственного непременного условия я попросил его добровольно следовать моим тезисам внушения. Юноша согласился. Тогда я закрыл ему глаза повязкой и стал внушать, что у него уничтожено все, что ему дорого и близко, все, что он любил. Человек, находящийся перед ним, - а на самом деле то была доска, - причинил ему великое и непоправимое зло. Это зло настолько велико, что нет у него сил удержаться и не уничтожить этого негодяя. Я говорил, и слезы катились из-под повязки, закрывавшей глаза впечатлительного молодого человека. Черты его лица искажала ненависть. Затем я внушил ему, что эта ненависть должна быть холодной и спокойной, ибо только тогда он сможет уничтожить врага. И, как только прозвучала команда <Бей!>, молодой человек с завязанными глазами резко выбросил руку вперед, и в тот же миг крепкая сосновая доска с хрустом переломилась.

Силы и возможности человека при эмоциональном взрыве беспредельны. Известен случай, когда хрупкая изящная женщина, в которой весу наберется едва ли 50 килограммов, остановила рукой грузовик-полуторку, - да так, что заглох мотор, - когда под колесами оказался ее ребенок, выскочивший на полосу движения за мячиком.

Старушка на пожаре выносит из дома сундук, который потом не могут оторвать от земли четверо крепких молодых мужчин. Все эти сверхнормальные действия выполняются непременно на пике эмоций. Но об этом мы поговорим подробнее в следующей главе, когда будем изучать систему разгонки и торможения психической активности. Сейчас же вам необходимо твердо усвоить лишь одно, - пусть это звучит антигуманно, пусть это противоречит всем установкам, введенным в вас с детства, всем заповедям и законам, всем вашим комплексам, которые вы зовете совестью, - все равно вы должны запомнить это на всю дальнейшую жизнь: чтобы победить, вам нужно иметь жесткую и неколебимую установку на уничтожение противника.

Почему невозможны никакие состязательные или обучающие спарринги по программе <Боевая машина>? (Впрочем, как и по системе Андрея Медведева <Унибос>.) Да потому, что такой спарринг непременно закончится либо смертью, либо серьезным увечьем одного из участников, а то и обоих сразу. И если в Универсальной боевой системе еще возможна замедленная смягченная демонстрация приемов, то в <Боевой машине> невозможно и это. Ибо, по самой ее сути, любой конфликт, дошедший до физической фазы, должен интерпретироваться его участниками как бой на поражение. Причем побеждает всегда тот, чья внутренняя установка жестче, то есть тот, кто в большей степени ориентирован на уничтожение противника. Вот и появляются удивительные и неожиданные - даже для самих исполнителей - приемы, зачастую напоминающие элементы восточных единоборств, только значительно более жесткие. Удары раскрытой ладонью в глаза, удары большими пальцами рук в гортань, в кадык или в глазницы, целый ряд манипуляций в области гениталий противника и т.д. и т.п. - все это рождается спонтанно, непроизвольно.

Самокодирование на повышение жесткости своей программы осуществляется также очень просто. Вы концентрируете всю свою ненависть, собираете все известные вам негативные качества и переносите все это на личность противника. И как только этот несчастный становится для вас олицетворением всего самого

отвратительного, что есть на земле, вы начинаете чувствовать, что уничтожить его - воистину благое дело. Себе же вы внушаете особое состояние, которое, пожалуй, точнее всего можно назвать холодным бешенством.

Холодное бешенство - это удивительное состояние, позволяющее человеку реализовывать свои воистину запредельные психофизические возможности и в то же время не терять контроля над собой и над ситуацией. Теперь, уделив достаточно места специфическим формам самовнушения программы <Боевая машина>, вновь вернемся к более общим и распространенным его видам.

Самокодирование включает в себя элементы психоанастезии. Ее курс в качестве обязательного включен мною в программу школы телохранителей. Предположим, человек откуда-то спрыгивает и травмирует ногу. А ему тут же нужно наносить удары, уклоняться от бросков противника, или, возможно, убегать, скрываться от преследования. Или же, допустим, человек пропускает удар в голову, а может, получает другую серьезную травму. Во всех подобных случаях первое, что он должен сделать, это попытаться погасить боль - чтобы она не мешала ему двигаться и действовать, да, наконец, просто для того, чтобы не умереть от болевого шока. В принципе это нетрудно.

Существует два распространенных способа психоанестезии. Способ первый. Вы переносите внимание с боли в эмоциональную сферу и начинаете накручивать в себе злость, ярость, агрессию. Злость к противнику, злость к себе - да ко всему на свете. В вас бушует холодная ярость, холодное бешенство.

Способ второй. Вы усиливаете болевые ощущения вплоть до верхнего порога чувствительности, пока не почувствуете, что вот-вот потеряете сознание от боли. Как только вы приблизитесь к этому болевому порогу, так сразу же сбрасывайте всю искусственно наведенную боль. Оставшиеся неприятные ощущения покажутся вам совсем незначительными, никоим образом не затрудняющими ваши действия. Но лично я предпочитаю еще один, третий способ психоанестезии.

Вы даете себе словесную установку <боли нет>, одновременно подкрепляя ее внутренним ощущением чуждости для вас этой боли. Иначе говоря, вы ощущаете область тела, пораженную болью, как бы не принадлежащей вам. <Боли нет>, - следует повтор установки и сразу же - вхождение в состояние пустоты. Действуя таким образом, вы действительно перестаете чувствовать боль. Это не особенно сложно, хотя не так и просто. Я, например, с успехом использовал этот способ психоанестезии вместо наркоза, усаживаясь в кресло зубного врача.

Вообще-то самовнушение - это такая штука, которой люди занимаются буквально на каждом шагу, не отдавая себе в том отчета. Причем, как правило, человеку значительно проще внушить себе нечто негативное, нежели позитивное. Проведя неосознанное внушение или самовнушение в обыденной жизни, люди зачастую действуют методом <от обратного>. Например, идет себе человек по льду - спокойно, твердо, уверенно. И вдруг у него возникает мысль: <А под ногами-то лед. Как бы не поскользнуться!> Теперь можете быть уверены: он обязательно поскользнется. Или человеку взбрело в голову, - он где-то вычитал, что сегодня неблагоприятный день, - что у него должно бы заболеть сердце. И как только он себя в этом убедит, у него сразу же заноет в груди. Повторяю, самовнушение может быть как позитивным, так и негативным.

К сожалению, в обыденной жизни негативное самовнушение неосознанно используется людьми значительно чаще. Взять хотя бы всевозможные наши болезни, которые мы сначала себе придумываем, а потом ими заболеваем. Самое главное для успешного самовнушения - это четкое и яркое определение установки. Малейшая его расплывчатость, малейшая неконкретность - и программа не сработает. Выполняются только четкие программы, которые человеку нетрудно представить, легко вообразить и осознать. Всякая расплывчатость определения задачи ставит под сомнение возможность ее выполнения.

Еще одно существенное обстоятельство. В тот момент, когда вы проводите какое-либо самовнушение, у вас не должно быть сильного желания добиться положительного результата. В противном случае само это желание может стать главной помехой, основным препятствием к его достижению. В идеале во время выполнения техники самовнушения вы должны быть абсолютно безэмоциональны и безразличны. Чтобы этого добиться, можно использовать опять-таки самовнушение.

Вы даете себе установку,' Я безразличен, безэмоционален. Я -сверхчеловек. Ничто в этом мире не может вывести меня из равновесия. Меня окружает биологическая масса, назначение которой
- выполнять мою волю. Если биологическая масса проявляет по отношению ко мне агрессию, то она подвергается уничтожению. Любой биологический объект, проявивший агрессивные устремления в мой адрес, подлежит уничтожению. Я в это верю твердо, свято, нерушимо.

Затем вы входите в состояние пустоты и добиваетесь реального ощущения этой установки. Она должна закрепиться в вашем теле, в вашем сознании, в вашей воле, в вашей нервной системе - во всей вашей психике. Когда же это произойдет, то изначальная словесная установка превратится для вас в непреложную истину.

Повторяю: вы есть то, что сами о себе думаете. Если вы ощущаете себя героем, то вы - герой. Если вы ощущаете себя слабой безвольной тварью, не способной за себя постоять, то не помогут вам ни могучие мускулы, ни мозоли на кулаках.

Самовнушение является краеугольным камнем всей системы <Боевая машина>. Если вы сумели уяснить для себя его механизм, если вы опробовали самокодирование и убедились, что действительно способны внушать себе определенные состояния, эмоции и возможности, значит, смело можете двигаться дальше. У вас получится все. Если же освоить самовнушение оказалось вам пока не под силу, то не отчаивайтесь. Но переходить к изучению последующего материала не следует, ибо тогда он останется для вас фантастичным и недосягаемым, хотя и интересным. Лучше попробуйте разобраться, что мешает вам при самокодировании, и по-экспериментируйте еще.

Самовнушение, или самокодирование - думаю, последнее название более правильно - это по сути зомбирование себя на себе самом. Наверное, многие слышали о зомби, о приемах и способах зомбирования - химических, гипнотических и других. Зомбирование всегда подразумевает подчиненность кому-то, - некоей личности, сообществу, которые находятся вне самого зомбируемого. Самовнушение - это зомбирование себя на самого себя, подчинение себя самому себе.

Самокодирование есть нормальный способ общения со своим телом. Это - умение отдавать ему приказы, умение подчинять его своей воле. Тело человека - это уникальный и в высшей степени совершенный механизм. Но для того, чтобы научить его действовать спонтанно, свободно и адекватно ситуации, сперва нужно его покорить. Само по себе тело лениво. Оно не желает себя утруждать, не признает никаких упражнений. Значит, необходимо его подчинить. А сделать это можно лишь с помощью самокодирования. И только тогда, когда ваше тело полностью покорится вашему духу-разуму, истинными для вас станут слова Чэна Чжунвэя: <Тело -это ножны для клинка духа>. Вы ощутите, что тело - лишь машина, инструмент для реализации программ, заложенных в нее духом-разумом.

С этого самого момента все ваши действия, связанные с самокодированием, станут чрезвычайно эффективны. Все ваши установки, направленные на совершенствование ваших физических параметров, на повышение силовых возможностей и скорости реакции, на улучшение целого ряда иных характеристик тела, будут выполняться неукоснительно.

Изначально тело человека навязывает свою волю его духу-разуму. Последний вынужден решать задачи, чтобы насытить голодное тело и обеспечить ему комфорт. Если вы усвоили механизм самовнушения, то легко и свободно можете изменить эту схему подчиненности. Теперь не тело диктует вам свою волю, но вы заставляете тело безупречно вам служить. Теперь ваше тело - машина, отличный аппарат для реализации программ духа-разума, или же, по

выражению Чэна Чжунвэя, <ножны для клинка духа>. Кстати, шестой патриарх чань (китайская ветвь буддизма) Хуэй-нэн высказался приблизительно в том же духе: <Тело - подставка для светлого зеркала. Светлое зеркало изначально чисто>.

Библейский тезис о создании человека по образу и подобию Божию, вероятно, подразумевает не тело человека, но его психику и нервную систему. Самовнушение - это единственный способ подчинить свою нервную систему разуму, а тело - нервной системе. Таким образом, выстраивается взаимная цепочка подчиненности, на вершине которой - дух-разум. Немного позже, продолжая изучение состояния пустоты, мы вернемся к вопросу о вмешательстве разума в различные функции организма. Пока же вам необходимо четко уяснить для себя следующую схему: вашему духу-разуму подчинена ваша нервная система; вашей нервной системе подчинено все тело. Эта система подчиненности должна быть максимально жесткой.

ГЛАВА 2. РАЗГОНКА И ТОРМОЖЕНИЕ ПСИХИКИ

Нередко некое действие, которое мы неоднократно выполняем в разное время, субъективно воспринимается нами не одинаково. Иной раз нам кажется, что оно длится чересчур долго и заставляет нас прилагать серьезные усилия. А в другой раз, когда мы пребываем в ином психо-эмоциональном состоянии, нам кажется, будто то же действие мы производим быстро и четко, просто играючи. В данном случае субъективная оценка степени сложности этого действия целиком и полностью зависит от уровня нашей психической активности. Графически это можно показать так:

Где F - производная функция от альфа и гамма ритмов мозга, т.е. психическая активность; T - время; 1 - обычный уровень психической активности человека; 2 - разгонка и торможение психической активности тренированного человека, или же подъем и падение активности психики при употреблении химических препаратов.

Психическая активность - это некая производная функция от альфа и гамма ритмов мозга. Ее труднее определить теоретически, нежели практически почувствовать в самом себе. Что же это такое? У каждого нормального человека она обычно находится в пределах некоей амплитуды колебаний. Однако в стрессовых ситуациях она может подниматься значительно выше этих пределов. Такое состояние называют по-разному, - гипервозбуждение, состояние аффекта и т.д., - но суть его неизменна - запредельная разгонка человеческой психики.

Когда хрупкая женщина рванулась наперерез грузовому автомобилю, под колесами которого оказался ее ребенок, наверняка в тот момент она находилась в состоянии, граничившем с безумием. Активность ее психики поднялась далеко за пределы обычного человеческого уровня. Но что такое этот нормальный человеческий уровень психической активности? С точки зрения медиков, норма - это некий диапазон, за верхним пределом которого начинается маниакальная фаза психического расстройства, за нижним - депрессивная. Но признать это болезнью можно лишь в том случае, если человек утратил контроль над степенью активности своей психики. В то же время, разогнанная психическая активность позволяет человеку выдерживать немыслимые физические нагрузки, демонстрировать чудеса силы, быстроты, ловкости и многое-многое другое.

Однажды я беседовал со своим старым знакомым, с человеком, около двадцати лет выполнявшим оперативную работу в системе МВД. Я спросил его: <Скажи, кого труднее всего брать: спецназовцев, каратэистов, может быть, не самых законопослушных граждан с изрядным лагерным опытом?>

Мой товарищ пожал плечами: <Да, нет. Этих брать как раз не так уж сложно. Труднее всего - наркомана после дозы. Вот этого, не покалечив, не взять>. Тут уместно пояснить, что некоторые наркотические препараты

- ЛСД, силлуцилин, морфин, героин, мескалин и др. - обладают свойством значительно поднимать психическую активность. В то время как алкоголь, транквилизаторы, различные

снотворные ее гасят. Припомните, как дон Хуан Матус в начале обучения пичкал Кастанеду плодами особого кактуса, в котором как раз и содержится наркотическое вещество, разгоняющее психическую активность.

Повторяю, чем выше психическая активность человека, тем в большей степени он может реализовать свои потенциальные возможности, в том числе - мышечные. В обычном состоянии человек способен задействовать последние лишь на 10-20 процентов, но на пике психической активности - на значительно большую величину.

С другой стороны, если только и делать, что разгонять свою психику, то в конце концов можно угодить в маниакальную фазу и <заработать> психическое заболевание. Следовательно, одновременно нужно учиться и тормозить ее. Немного позже я подробно остановлюсь на техниках того и другого - и разгонки и торможения психики. А пока я расскажу вам такой случай.

В начале перестройки один мой коллега по спорту не сразу нашел свое место в новой жизни и временно устроился работать санитаром в некую московскую элитную психическую клинику. Это был мастер спорта по борьбе, детина двух метров ростом и за сто тридцать килограммов весом. При своих внушительных габаритах он, не особенно напрягаясь, мог на перекладине выполнить подряд десять выходов силой. В общем, уже работая в клинике, он однажды мне пожаловался:

- Ничего не понимаю. Один псих - маленький, дохлый, щуплый - вырывается из рук и все тут. А я его удержать не могу - сил не хватает.

Я засмеялся:

- Могу тебе сказать, чем он болен.

- Чем? - удивился мой товарищ.

- У него маниакально-депрессивный психоз, маниакальная фаза.

Затем последовал классический вопрос:

- А откуда ты знаешь? Как ты узнал?

Да, очень просто. В маниакальной фазе психоза значительно раскрепощаются мышечные возможности человека за счет подъема активности его психики.

Итак, чтобы существенно увеличить свое могущество, вам необходимо выходить за пределы нормы психической активности, максимально разгоняя свою психику и, в то же время, не позволяя ей ускользнуть из-под вашего внутреннего контроля.

Вообще, умение произвольно разгонять и тормозить активность своей психики дает человеку многие преимущества. Он легко может, например, избежать пристрастия к алкоголю, или же избавиться от такового, если оно уже возникло.

Что есть алкоголь для человека? - Прежде всего, это - внешнее торможение психики. Так вот, если человек, употребивший даже значительную дозу спиртного, начинает разгонять свою психику, то он не опьянеет. С другой стороны, он может подавить в зародыше любое стремление выпить, быстро затормозив свою психическую активность. Точно так же он может избавиться и от пристрастия к транквилизаторам. Действительно, если человек способен сам затормозить психику, то зачем они ему нужны? Отказаться от применения психотропных веществ тоже не так уж сложно, когда человек может по собственному желанию существенно разгонять психическую активность. Более того, даже когда вас искусственно <сажают на иглу>, вы имеете шанс успешно противостоять влиянию наркотика, противопоставляя искусственному разгону торможение своей психики. Опираясь на собственный немалый опыт спортивных поединков, равно как и на опыт физических конфликтов с самыми разными лицами, я сделал одно заключение: в реальной схватке лучше встретиться с обладателем черного пояса или звания <мастер спорта>, нежели с человеком, который солидную часть своей жизни провел на закрытых пространствах. Конечно, при условии, что там он занимал не последнее положение. Ибо, чтобы в тех местах выжить и утвердиться, нужно уметь раскачивать свою психику.

Эту <технику> называют <зековским куражом>. Человек входит в полубезумное состояние, брызжет слюной, сыплет невнятные отрывочные угрозы. Судя по внешним симптомам, он

пребывает в полуманиакальной фазе психоза. А это означает, что он перестает логически мыслить. Его болевая чувствительность очень низка. В этом состоянии остановить его почти невозможно - разве что каким-либо образом вызвать у него сильное сотрясение мозга или нанести ему другую серьезную черепно-мозговую травму. Во всех иных случаях этот человек будет двигаться, действовать, сокрушая все на своем пути. Естественно, такой противник представляется мне куда более серьезным и опасным, нежели самый подготовленный спортсмен.

Итак, самое главное оружие бойца - это умение быстро разгонять свою психическую активность. Но, разгоняя ее, очень важно не переступить одну черту. За каким-то едва уловимым порогом вы перестаете контролировать свои действия и полностью уподобляетесь берсеркам викингов.

Если вы будете постоянно тренировать разгонку психики, то вскоре сможете очень легко вводить себя в полубезумное состояние, когда на губах выступает пена, а глаза застилает красноватый туман. Именно в этом состоянии человек способен стремительно двигаться, сокрушая все преграды, когда его действиями управляет единственная программа - разрушение. Вспомним древнеиндийский культ Шивы - великого разрушителя мироздания. Многоликий и многорукий со зловещим трезубцем, танцует он свой безумный танец.

Или же героические предания викингов. Воин в припадке боевого безумия бросался вперед, сокрушая ряды врагов. Невозможно было его остановить ни мечом, ни стрелой, ибо он двигался слишком быстро.

Неуязвимость - тоже следствие сознательного безумия. На разгонке психики ускоряется ваше восприятие. В этом состоянии ничего не стоит уклониться от удара, увернуться от брошенного ножа. Некоторые викинги умели уклоняться даже от летящей стрелы. Позже я расскажу об одной удивительной технике, позволяющей уходить от выстрела с близкого расстояния. Она базируется на том же самом принципе - на запредельном подъеме психической активности.

Разгонка психической активности подразумевает максимальную взвинченность, полу безумие. Чрезвычайно важно уметь в таком состоянии действовать осмысленно. Причем действует уже не разум, а непосредствен но рефлексы тела.

Боевые рефлексы таятся в каждом из нас. Подобно моему уважаемому коллеге Алексею Константиновичу Белову, я глубоко убежден, что великолепно сражаться может любой человек, -сильный, слабый, толстый, худой, женщина, старик, подросток, -каждый человек может быть великим воином. Вся суть состояния воина - это высокая разгонка психики. Из двух соперников всегда побеждает не наиболее сильный, ловкий, или тренированный, но тот, кто может сильнее разогнать психическую активность. Отсюда следует очень важный вывод: физическая сила ничего не решает - никогда, нигде и ни в чем.

Как-то в разговоре со мной великолепный мастер ножевого боя обронил такую фразу: <Если бы мне пришлось выбирать противника между огромным детиной, вооруженным большим обоюдоострым ножом, и тоненькой подвижной истеричкой с шилом в руке, поверь, честное слово, я бы выбрал первого>.

И это правильно. Грубая сила не решает ничего. Мало что значит и быстрота, ибо по настоящему высокую скорость и стремительность может сообщить вашим действиям лишь разгонка психической активности. Ведь не случайно даже малоподвижные в обычной жизни, вялые, ленивые люди, будучи в состоянии внутренней взведенности, двигались и действовали значительно быстрее тренированных подготовленных спортсменов. Таких случаев известно много.

Теперь мы подошли к самому главному вопросу: как нужно разгонять свою психическую активность.

Проведем небольшой тренинг. Сядьте на стуле свободно, не скрещивая руки и ноги. Впрочем, можете стоять или принять какую-то другую позу - в дальнейшем вы должны научиться разгонять и тормозить свою психику в любом положении и в любое время. Итак, постарайтесь вспомнить свое состояние, когда вы были взведены, как стальная пружина,

взвинчены до предела. Быть может, тогда вас охватило бешенство или же вы были просто неимоверно возбуждены. Но эмоции отриньте. Останьтесь без каких-либо эмоций. Просто почувствуйте, как вы начинаете разгоняться, вспоминая это состояние.

Почувствовали? - Хорошо.

Теперь вспомните свое состояние, когда вы смертельно устали, Устали настолько, что стремитесь лишь куда-то доползти, повалиться, закрыть глаза и отключиться от всего. Ярко вспомните это состояние: вам нужно лишь куда-то доползти и закрыть глаза. Стоп. Почувствовали, как вы проваливаетесь в какое-то оцепенение?

Итак, вы можете управлять состоянием своей психической активности, вспоминая себя в каких-либо обстоятельствах. Но, действуя так, вы можете достигать лишь тех границ активности, к которым вы уже когда-то приближались. Как же пойти дальше? Как выйти за пределы этих состояний? Ответ прост: при помощи того же самокодирования - разгоняя (или тормозя) свою психику. Еще раз вспомните то состояние, когда вы были взведены, взвинчены до предела. Теперь войдите в состояние пустоты и усильте его, - это самое взвинченное состояние, - еще усильте его, и еще... Продолжайте разгонять, взводить себя изнутри. Сильнее, еще сильнее... Взвинчивайте, разгоняйте себя! Почувствуйте, как ваши мышцы начинают легко подергиваться, словно по ним проходит ток. Хорошенько прочувствуйте это состояние.

Теперь снова вспомните состояние, когда вы до предела устали, когда у вас оставалось лишь одно желание - доползти куда-то и уснуть. Войдите в состояние пустоты, почувствуйте, как все больше и больше тормозится ваша психика. У вас получилось?

И в том и в другом случае мы пользовались техникой аналогового самокодирования. Чтобы научиться уверенно разгонять и тормозить свою психику, обычно бывает достаточно двух-трех часов занятий.

Конечно, не у всех сразу же получается одинаково хорошо и то и другое действие. Одним легче дается разгонка психики (как правило, эти люди обладают преимущественно суггестивными способностями), другим - торможение (такие люди обычно обладают хорошими способностями восприятия, иногда они прирожденные медиумы).

Теперь о вспомогательных способах разгонки и торможения психики. Можете представить, что вокруг вас ревет и бушует пламя. Ярко, четко представьте себе это пламя вокруг вас. И внутри вас - тоже пламя. Пламя струится по вашим жилам. Пламя клокочет в вашей груди. Пламя бушует в вашей голове. Войдите в пустоту и реализуйте яркое четкое ощущение ревущего бушующего пламени - пламени внутри вас и вокруг вас. Стоп. Вы почувствовали, как сама по себе разгоняется ваша психика. Освоив это упражнение, вы сможете еще быстрее разгонять свою психическую активность, почти мгновенно достигать любой ее степени.

Представьте себе зеркальную гладь озера. По ней пробегает легкая рябь. Постепенно она исчезает. Остается лишь чистая ровная гладь. Почувствуйте это озеро, безмятежно-спокойное. В нем отражаются солнце и небо. Ощутили, как начинаете тормозиться?

Итак, еще два-три часа тренировки, и вы научитесь мгновенно взводиться и столь же быстро гасить возбуждение. Учтите, работа со своей психикой - процесс творческий и, следовательно, индивидуальный. Всегда ищите способы действия, наиболее приемлемые именно для вас. Например, у кого-то легче вызовет торможение психики картина заснеженного поля, у другого разгонку лучше простимулирует образ стремительной горной лавины.

Будущим бойцам я рекомендовал бы еще один неплохой прием разгонки психики. Кому доводилось действовать в физическом конфликте, тот, возможно, припомнит некое странное состояние: вам вдруг начинает казаться, что все вокруг вас движутся медленно и вяло, и только вы стремительны и быстры. Если вы хорошо запомнили это состояние, то можете вновь и вновь вызывать его и усиливать при помощи самовнушения. Здесь лучше всего работает сочетание аналогового и прямого самокодирования. Вновь и вновь вызывайте в себе и усиливайте это состояние. Тогда, в случае силового конфликта, вы сможете значительно повысить скорость своего восприятия и реакции, а также ускорить собственные

Применяя самокодирование для разгонки психической активности ни в коем случае не интровертируйте себя - не закрывайте глаза не абстрагируйтесь от окружающего мира. Напротив, пусть восприятие ваших органов чувств будет обострено до предела. Как вспомогательный фактор разгонки психической активности вы можете также использовать формулу аутотренинга <Мои мышцы - стальная пружина>, внушая себе ни с чем не соизмеримую силу и легкость собственной мускулатуры, ее необычайную упругость, способность к мгновенному высвобождению мускульных усилий. Кстати, это - тоже закон: чем выше разгонка вашей психики, тем быстрее вы можете высвободить все мускульные усилия тела. Лично я нередко пользовался для самонастройки формулой <Мое тело - стальная пружина>, ярко и четко представляя себе это и добиваясь от самого себя внутренней веры.

Теперь вы научились разгонять свою психику. Но высокой психической активности должны соответствовать и нервная система, и система сухожилий. Чтобы их подготовить, нужно регулярно выполнять некоторые специфические упражнения.

Тому, кто ориентирован на схватку, битву, нет смысла <качать> мускулатуру. Большие закрепощенные мускулы вовсе не увеличивают шансы на победу, а напротив, затрудняют ее. Вам необходимо ежедневно выполнять ряд упражнений.

Это не займет много времени, но позволит вам постоянно держать себя в идеальной форме.

Итак, первое упражнение. Станьте прямо, опустив руки. Ноги слегка раздвинуты. Резкими движениями от локтя начните трясти кисти рук. Пальцы и сами кисти расслаблены и болтаются совершенно свободно. Вскоре вы заметите, как начинают содрогаться и болтаться мышцы предплечий. Выполняйте упражнение две-три минуты. После этого вы почувствуете, что ваши кисти стали цепкими, легкими и очень крепкими. Когда это ощущение ослабнет, снова проделайте это упражнение. Его можно выполнять несколько раз в день. Следующее упражнение. Слегка понаклоняйте голову вправо-влево. При этом лицо обращено вперед. Затем резким движением, направляя подбородок вверх, выверните голову влево. Снова понаклоняйте голову из стороны в сторону. Теперь резким поворотом выверните голову вправо. Вы можете услышать легкий хруст. Это становятся на место межпозвоночные диски. Выполните упражнение несколько раз в ту и другую сторону.

Теперь перейдем к суставной гимнастике, которую, по моему мнению, очень важно ежедневно выполнять каждому человеку, желающему развить и сохранить подвижность суставов. Возьмитесь правой рукой за последнюю фалангу большого пальца левой руки и резко дерните ее. При этом тоже может послышаться хруст. Проделайте это поочередно со всеми пальцами. Теперь захватите все пальцы сразу и дерните так, чтобы послышался хруст в запястьи. Затем возьмитесь за запястье и потяните руку так, чтобы хрустнуло в локте. Наконец, полностью расслабьте плечо и, выбрасывая разминаемую руку вперед как бы прямым ударом, одновременно дерните ее другой рукой, чтобы придать движению дополнительную силу. Пусть тоже слегка хрустнет плечо. Эта суставная гимнастика, выполняемая регулярно, позволит вам поддерживать руки в нужной форме.

Аналогичные упражнения следует выполнять и с ногами. Это, конечно, несколько сложнее. Тут уж каждый приспосабливается сам в соответствии с особенностями своего тела. Затем обязательно должна следовать разминка тазобедренного сустава и разминка позвоночника. Подобных упражнений придумано много, и я оставляю их выбор на ваше усмотрение. Хочу лишь подчеркнуть, что они куда важнее многих силовых упражнений. Это и понятно. Если проводимость ваших нервных стволов высока, то все тело будет полностью послушно вашей воле.

Теперь вам нужно научиться использовать все группы мышц по отдельности. Попробуйте выполнить следующее упражнение. Приподнимите ладонь. Плотно прижав указательный палец к среднему, а мизинец к безымянному, разведите средний и безымянный пальцы так, чтобы получилась буква "V" (указательный палец остается прижатым к среднему, а безымянный к мизинцу). Снова соедините пальцы. Теперь одновременно отводите в стороны мизинец и

указательный палец, оставляя соединенными безымянный и средний. В этом положении пальцы образуют латинскую

Поделайте попеременно оба движения. Наверно, вы убедитесь, что это не так легко, как казалось вначале.

Поставьте ладонь прямо - (это положение кисти известно адептам воинских искусств под названием <рука-копье>). Теперь согните мизинец одновременно в двух суставах. Так, чтобы, если смотреть с ребра ладони, он образовывал букву <П>. При этом все остальные пальцы должны оставаться выпрямленными. Теперь проделайте то же самое с безымянным пальцем, со средним, с указательным. Признайтесь, что это не так уж легко.

Затем попробуте напрячь запястье, оставляя мышцы предплечья и бицепс расслабленными. Теперь напрягите отдельно от прочих мышц сгибатель бедра. В общем, вам предстоит научиться напрягать и расслаблять все свои группы мышц по отдельности. Достижение этого будет свидетельствовать о достаточном овладении вами своим телом. И знайте, если все эти упражнения вы будете выполнять легко, свободно, без малейшего напряжения, то это будет означать, что в состоянии разгонки ваша психика сможет непосредственно передавать команды нервной системе. Иначе говоря, вы будете действовать абсолютно эффективно.

ГЛАВА 3. НЕУЯЗВИМОСТЬ

Я называю неуязвимостью способность человеческого тела противостоять воздействию огня и жара, не пострадать при падениях, не получать серьезных повреждений при жестких ударах твердыми предметами, тупыми или острыми, а также умение уходить от ножей и пуль, летящих в него с близкого расстояния. В принципе все это не так уж и сложно. Причем в каждом конкретном случае используются свои алгоритмы.

Итак, рассмотрим первый алгоритм неуязвимости, относящийся к неуязвимости механической. Нас учили в школе, что сила действия равна силе противодействия, и, следовательно, ни один объект, существующий в этом лучшем из миров, невозможно никоим образом повредить, если только он - этот объект - не оказывает сопротивления. Возьмите здоровенный топор и попробуйте им разрубить мягкую пуховую подушку. Или же бросьте на битые стекла полиэтиленовый пакет, наполовину заполненный водой. Ручаюсь, что и пакет и подушка останутся невредимы. Теперь бросьте на те же стекла тот же пакет, только насыпьте в него ' предварительно ровно столько же земли или песка. Пакет непременно порвется, и содержимое посыплется из него. В чем причина? Ударом ножа вы можете пробить даже толстую доску, но попробуйте им же проткнуть какую-нибудь легкую невесомую ткань, подброшенную в воздух. У вас ничего не выйдет. Ибо невозможно повредить нечто такое, что не оказывает сопротивления.

При всевозможных падениях действует тот же самый принцип. Все обычные боевые школы - от вольной борьбы до каратэ - учат, падая, группироваться. Давайте разберемся, правильно ли это. Наверняка, многим из моих читателей доводилось когда-либо, будучи в состоянии сильного алкогольного опьянения, быть может, откуда-то падать, или скатываться с лестницы по ступенькам, а то и вступать в физический конфликт и принимать серьезные удары на тело. Тогда постарайтесь припомнить, что, пребывая в этом блаженном состоянии, вы почему-то не получили вполне <заслуженных> повреждений. Поверьте, это не случайность, но закономерность. Когда вы достаточно пьяны, вас почти невозможно травмировать. Там, где трезвый человек непременно получил бы серьезные повреждения, пьяный отделывается легкими ушибами, а еще чаще - одним испугом. В чем причина? Да в том, что разум перестал контролировать ваши действия. Сильное алкогольное опьянение тормозит функции коры головного мозга, и инициативу захватывает подкорка, то есть рефлексы. Запомните, ваше тело

умнее и сильнее вас. Разум - это хилый всадник на могучем коне, причем этот конь есть ваше тело.

Тело само знает, как ему упасть, не получая повреждений. И лишь разум заставляет человека в страхе сжиматься, группироваться, напрягать мышцы. При этом вместе с твердостью тело обретает и хрупкость. В результате разбиваются суставы, ломаются кости, травмируются мышцы, ставшие жесткими.

Напрашивается вывод; если уж приходится падать, то нужно полностью расслабиться и позволить телу упасть плашмя. Тот, кому доводилось падать в обморок, знает, что при этом не бывает никаких повреждений. Почему? Прежде всего, потому, что полностью расслабленное тело знает само, как ему упасть, чтобы не травмироваться, и отлично умеет это делать. Итак, чтобы понастоящему научиться падать, нужно избавиться от нашего первого и самого главного противника - от страха. Уберите его с помощью самовнушения. Для этого можно использовать, допустим, такую формулу: Страха нет. Со мною ничего не может случиться. Я - сверхчеловек.

В конце книги я предложу вам еще несколько очень эффективных формул самовнушения, помогающих победить страх и подчинить тело духу-разуму, которые по справедливости можно назвать заклинаниями или молитвами сверхчеловека.

В общем, тем или иным способом вы внушаете себе полное отсутствие страха, абсолютное безразличие к тому, что должно произойти. Вы убеждаете себя, что ваше тело - машина, управляемая духом-разумом и полностью ему подчиненная; машина, подвластная вашей воле. Тело целиком подчинено вам. Как не боитесь вы, что погнется отвертка у вас в руке, когда вы выкручиваете особо тугой шуруп, так и не должны вы страшиться травмировать тело. И лишь тогда, когда вы научитесь сохранять к нему полное безразличие, когда сможете оставаться целиком расслабленными, только тогда вы будете падать легко и свободно, не получая травм и не чувствуя боли.

Вот еще одна формула самовнушения, относящаяся к данному разделу: Тело - вода. Мое тело - вода, жидкая и текучая. Вы внушаете себе (и, следовательно, ощущаете), как весь вес вашего тела стекает в ваши ступни. Само тело при этом становится исключительно легким и гибким. Вы чувствуете, что ваши суставы обрели множество степеней свободы и могут легко гнуться в любую сторону. Ваши мышцы и связки тягучи и вязки, как тесто. Если вы глубоко - на подсознательном уровне - уверовали в это, то травмировать вас (или же вам травмироваться при падении) будет практически невозможно. Можно использовать еще одну, вспомогательную, формулу самовнушения: Тело - сухой лист, падающий с дерева.

Сорванный ветром с ветки и упавший на землю сухой листок не разобьется, не рассыплется. Точно так же и ваше тело при падении останется целым и невредимым, если вы будете полностью расслаблены. Вы ощущаете свое тело как воду, как тряпку; все ваши мышцы раскрепощены; они мягки и тягучи, как тесто.

Между прочим, при помощи самовнушения можно добиваться и обратного эффекта - неимоверной крепости и прочности ударных поверхностей тела. Последнее необходимо при разбивании всяких кирпичных кладок и досок - излюбленное занятие каратэи-стов, - а также костей и черепов агрессивно настроенных по отношению к вам биологических объектов.

Но вернемся к технике падения. В ней имеется еще один немаловажный аспект, касающийся головы. Как известно, наша голова практически не защищена мышцами, что, впрочем, не мешает некоторым адептам восточных воинских искусств расшибать своими черепами всяческие иные твердые предметы. Все же я рекомендую своим ученикам использовать голову по-другому. Запомните, воспользоваться головой как ударной поверхностью можно лишь в случаях крайней необходимости, да и то допустимы удары ею лишь в верхнюю часть лба, в лицо, в губы или в живот противника. Но это, повторяю, лишь в исключительных случаях.

При падении же расслабленное тело инстинктивно подбирает голову. Обратите внимание: в основных стойках всех реальных боевых искусств - таких, как бокс, борьба, каратэ - плечи и руки всегда прикрывают слегка опущенную голову. Это не случайно. Человеческое тело

инстинктивно бережет голову. Будучи расслабленным при падении, оно всегда умело подворачивается так, чтобы голова не получила повреждений.

Обычно при падении на спину не подготовленный человек, вследствие укоренившихся в нем комплексов, стремится скорее сесть, нежели упасть, предпочитает с размаху опуститься на ягодицы вместо того, чтобы легко и свободно свалиться плашмя, не получая повреждений и не чувствуя боли. Когда же человек падает на ягодицы, то, прежде всего, рискует получить компрессионный перелом позвоночника, опущения почек и других внутренних органов, травмировать тазобедренные суставы. А потому запомните: ни в коем случае не садитесь; падайте легко и свободно плашмя!

Как только эта техника будет отработана на полу, можно переходить к падениям с высоты: со стула, со стола. Точно так же легко и свободно можно делать в падении на твердой поверхности кувырок вперед. Только при этом обязательно поджимайте голову, вернее, позвольте телу интуитивно поджать ее, ибо тело <умнее> вас.

Но, чтобы без ущерба для себя принять серьезный удар твердого предмета, одного расслабления не достаточно. Для этого еще нужно дополнительно научить свое тело принимать <на скольжение> любой удар, то есть спонтанно действовать так, чтобы этот удар соскальзывал с него за счет малого угла между направлением удара и принимающей его поверхностью тела. И тогда самыми худшими последствиями для вас в достаточно серьезных случаях будут лишь легкие синяки. Точно так же, если на вас обрушится сверху пресловутое изделие российской оборонной промышленности, а именно ДР-1, или <дубиновая резинка>, то она не причинит вам вреда, если вы немного отклонитесь в сторону, а дубинка соскользнет с вашего слегка поднятого плеча - вниз по опущенной руке.

Травмировать человека, нанося ему удары различными тупыми твердыми предметами, очень-очень трудно, если только он научился полностью доверять своему телу. Например, при ударе в голову последняя инстинктивно отклоняется в сторону, и одновременно слегка поджиматся плечо, чтобы удар с него легко соскользнул.

Но при ударе в живот расслабление не помогает. В этом случае, напротив, необходимо вызвать конвульсионное сжатие брюшного пресса. Вы должны научиться спонтанно напрягать мышцы живота почти до судорог, до конвульсий. Тогда любой удар в него будет вам не страшен - конечно же, при условии, что ваш брюшной пресс достаточно развит. В то же время остальные части тела для приема ударов все-таки лучше расслаблять.

Как же достигнуть спонтанного конвульсионного сжатия мышц живота при опасности? В предыдущей главе я уже дал упражнения, вырабатывающие навык поотдельности напрягать различные группы мышц. И в этом случае диспозиция примерно та же. Воспользуйтесь самокодированием. Допустим, вы смотрите на свою руку, лежащую на какой-то твердой поверхности, например, на столе, и даете себе установку: через пять ударов пульса моя рука дернется сама по себе. Затем вы входите в состояние пустоты и уже больше ни о чем не думаете, ибо ваше тело само отсчитает эти пять ударов и в нужный момент дернет рукой. Если таким образом вы научитесь кодировать свое тело (а это требует занятий, которые обычно занимают от нескольких часов до нескольких дней; у самых бестолковых - даже до нескольких недель), то сможете заставить его, когда требуется, спонтанно напрягать живот. Причем ваш брюшной пресс всегда сумеет подготовиться к принятию удара еще задолго то того, как тот станет опасен, ибо напрячь мышцы можно значительно быстрее, нежели продвинуть кулак даже на несколько сантиметров. При резком сжатии живота обычно слегка опускается грудная клетка и выдвигается таз.

При ударе в область паха лучше всегда отводить бедро, или жестко блокировать удар предплечьями.

Как вы, наверно, уже поняли, для достижения неуязвимости во главу угла я ставлю также тренировку психики. В свое время, когда я вел занятия в знаменитой московской школе телохранителей, мы проводили с курсантами некоторые специфические виды тренинга. Например, представьте себе такую ситуацию. Во время занятия в кабинет, где оно проводится,

врывается звероподобного вида индивидуум и вопрошает: <Ну, что, вы и есть самые крутые ребята? Тогда ловите>. С этими словами он бросает в кабинет гранату, предварительно выдернув кольцо. Проходит секунды полторы,.. и тут один из курсантов вскакивает, хватает гранату и выбрасывает ее в окно. Сразу же следует мой комментарий: <Вам потребовалось целых четыре секунды... Считайте, что вы уже покойники>. Вот так и осуществляется закалка нервной системы. Или врывается на занятие еще один индивид в маске и начинает палить из пистолета: сначала над головами, а потом - наводя оружие на людей. Иной раз курсанты реагируют абсолютно адекватно ситуации, в другой - не совсем, но всегда такой эксперимент полезен. Далее, мы ставили курсанта, обучающегося по данной программе, на рельсы метрах в двадцати от стремительно надвигающегося поезда. Когда до последнего оставалось два метра, испытуемый должен был отпрыгнуть в сторону. Для страховки его обвязывали веревкой. Если попадался особо упрямый курсант, подпускавший поезд на метр-полтора, мы просто выдергивали его за веревку изпод колес. При этом видеокамера четко фиксировала лицо испытуемого во время эксперимента. Оно должно было оставаться совершенно бесстрастным.

Но вернемся к алгоритмам неуязвимости. Как можно противостоять воздействию огня? Человек - единственное живое существо, которое его не боится. Само по себе пламя не может причинить нам вред. Его причиняет наше неверие в это, или, напротив, вера в то, что мы должны обжечься. У человека появляется страх, - пусть даже на мгновение, - но если он возник, человек будет травмирован огнем.

Я могу предложить вам следующий алгоритм неуязвимости к воздействию огня. Представьте себе, что ваше тело - огонь, а сами вы - пламя, ревущее бушующее пламя. Пламя струится в ваших жилах, пламя ревет и бушует в вашей груди, пламя - в вашем разуме. Все ваше тело - ревущее бушующее пламя.

Таким образом, в основе неуязвимости к воздействию огня также лежит твердая внутренняя вера. В таком состоянии вы можете запросто гасить голыми руками пылающий факел, не испытывая боли и не получая ожогов, или же гасить о ладонь горящую сигарету. Запомните: вам под силу любая преграда, пока вы твердо верите в себя, в свои безграничные возможности.

Если вы читали книги Карлоса Кастанеды, то, наверно, помните его классификацию врагов человека, стремящегося к знанию. Враг первый (наверно, и наш тоже) - это сграх. Когда человек его преодолевает, то на арену выходит следующий враг. Это - само могущество, которое он обрел, его сила, его самоуверенность. Но вот он одолел и второго врага, то есть познал предел своих возможностей. Теперь этот предел, конечно, неизмеримо выше, чем у обычных людей, но все-таки он существует. И тогда выступает третий враг. Это - ясность.

Все-то в этом мире становится человеку понятно. Когда же он осознает, что есть все-таки некоторые вещи, постичь которые ни один смертный не может и не сможет никогда, то объявляется четвертый враг. Это - усталость. Если человеку удается справиться и с этим последним врагом, то он обретает воистину великие силы и возможности.

В основе неуязвимости к воздействию острых режущих предметов - также психологические факторы. Представьте, что вы производите некую работу острым ножом. И вдруг у вас возникает мысль: вот сейчас я порежусь. В этом случае вы действительно порежетесь почти наверняка. Почему это происходит? Действует ваш страх в союзе с подсознательным стремлением причинить себе вред. Ибо на уровне подсознания в человеке борются две силы: стремление к жизни и стремление к смерти. Когда побеждает вторая, человек как минимум травмируется.

Если вы полностью правильно расслаблены, - и не только физически, но и духовно, - то не будете травмированы ни острым ножом при ударе, ни битыми стеклами, если, конечно, надумаете прогуляться по ним босиком. В школе телохранителей мы работали с метательными ножами из золингеновской стали; их сверхострые твердые лезвия могли лишь рассечь кожу - не более того. Но наши курсанты, проходившие спецподготовку, на такие мелочи внимания не обращали. Что же касается стали российской, то она не повреждает даже кожу. Теперь - о конкретных психологических установках. Допустим, вы хотите уберечь руку от поражения

ножом. Тогда нужная установка будет: Рука - вода, просто вода... Ничто не в силах причинить ей вред.

Или же вам предстоит пройтись босиком по битым стеклам. Тогда вы внушаете себе/ Ступни - вода, жидкая и текучая...

Это просто, это очень просто. Но учтите, малейшее неверие в заданную установку приведет к травме.

Теперь мы поговорим о наработке ударных поверхностей, а также поверхностей защиты. Что принимается в качестве ударных поверхностей в системе <Боевая машина>? Прежде всего, я противник высоких ударов ногами - а ля Ван Дам или Чак Норис. В реальном бою такие удары применимы редко и, как правило, -лишь против неподготовленных людей. В моей системе ноги работают исключительно на нижнем <этаже> и не поднимаются выше паха противника. Учтите: чем выше вы задираете ногу, тем больше на это затрачивается времени.

Ударная поверхность ноги, подлежащая закаливанию, это, прежде всего, подушечка стопы. Ее следует укреплять, параллельно развивая мышцы голеностопа, допустим, поднимаясь с отягощением на носки. Это - одно из известных упражнений бодибил-динга. Следует упражнять и подъем стопы, нанося им легкие многократно повторяющиеся удары по твердой поверхности, или катая по этой части ноги твердый валик.

Точно так же, для наработки защитных поверхностей предплечий, можно перекатывать этот валик по земле, прижимая его предплечьями. Данная процедура производится до тех пор, пока на надкостнице предплечий не появляется твердое образование, как бы мозоль. Когда это достигнуто, вы можете свободно ударять предплечьями о стену без каких-либо болевых ощущений, что достигается за счет некоторого затвердения кожи на этих участках тела. Но учтите, тренировать нужно не локти, а именно предплечья. На мой взгляд, закаливание локтей - занятие не самое полезное. А вот предплечья отлично нарабатываются в качестве защитной поверхности. Прокатывание по ним валика обеспечит их максимальную твердость, и вы сможете мягко блокировать и отражать ими любые удары, нанесенные резиновой дубинкой или жесткой арматурой, и отводить эти удары под углом. Самое худшее, что вы можете при этом заработать, так только легкие ссадины на предплечьях. Даже слегка затвердевшая надкостница уже не позволит вам травмироваться.

Что еще относится к ударным поверхностям? Прежде всего -пальцы. Чтобы сделать их по-настоящему сильными и твердыми, вы должны выполнять очень простое, но чрезвычайно эффективное упражнение - отжимание на пальцах. Поначалу, пока тяжело, вы можете при этом опираться не на ступни, в на колени, или же на очень широко разведенные ступни. Но постепенно, по мере совершенствования, ноги следует сводить; в итоге вы должны свободно и легко отжиматься на пальцах 30-40 раз. Как только вы этого достигнете, можете считать, что ваши пальцы достаточно подготовлены.

Кстати, запомните, что при ударе ваши пальцы должны быть не прогнуты, а слегка согнуты в том направлении, в котором кисть сжимается в кулак. Удар пальцами вперед при открытой ладони - это один из моих излюбленных приемов в экстремальной ситуации. Конечно, это чрезвычайно жестокий удар. Проводя его, вы можете лишить противника глаз или зубов, можете пробить ему височную кость, сломать гортанный хрящ или нанести иное столь же серьезное увечье. Но, чтобы его эффективно выполнять, на кончиках пальцев должна образоваться мощная мозоль, своеобразный нарост на коже. При этом сами пальцы становятся необычайно твердыми. Набивать их, то есть стучать ими о стену или еще о какую-то твердую поверхность, что рекомендовано в некоторых книгах по воинским искусствам, на мой взгляд, бесполезно и даже вредно. Нарабатывать силу и крепость пальцев лучше всего отжиманиями на них или упражнениями с кистевым эспандером, то есть постоянным сжиманием кистью эспандера. Причем всего эффективнее будет сочетать эти упражнения.

Отжимание эспандера практически не отнимает времени, но позволяет сделать пальцы цепкими, сильными и твердыми. Особое внимание следует уделить большому и указательному пальцам, которые являются основными ударными поверхностями. По своему значению к ним

приближается средний палец. Безымянный же и мизинец несут скорее вспомогательные функции. Итак, большой, указательный и средний пальцы - это основные ударные части руки. Помимо того необходимо также упражнять суставы двух пальцев, то есть кентосы, <костяшки>, кулак, который должен быть твердым. Чтобы сделать его таковым, лучше всего выполнять длительную стойку на кулаках с небольшим раскачиванием в области кисти - как бы слегка перекатываться на кулаках во время стойки. Это, конечно, тяжело и неудобно, впрочем, точно так же, как и отжиматься на пальцах, но занимает совсем немного времени. И если вы решили подготовить ударные поверхности своих рук к реальному бою, то не теряйте времени и не жалейте себя.

Итак, на вашем кулаке должна образоваться твердая мозоль, утолщение слегка ороговевшей кожи. При этом суставы как бы слегка увеличиваются в размерах. Многие неудачливые <каратэ-ки> расплющивают свои суставы, отчего те становятся синими и плоскими, даже вдавленными. Это неправильно. Такой сустав не может вынести серьезного давления, и, кроме того, весьма уродует руку, лишает пальцы гибкости и чувствительности. Думаю, с такими руками будет трудно выполнять многие обычные вещи, скажем, работать на компьютере. Тогда как правильно наработанная ударная поверхность не сделает ваши пальцы менее гибкими.

К ударным поверхностям, на мой взгляд, также относится пятка ладони. Вот она действительно легко закаливается пресловутым постукиванием обо что-то твердое, ибо в этой части руки под кожей скрыты мышцы и сухожилия; постукивание их только укрепит. Одновременно можно закаливать пятки ладоней при помощи всевозможных подскоков и отжиманий на них.

Таковы основные ударные поверхности, используемые в системе <Боевая машина>. Пожалуй, дополнительно в качестве упражнения я рекомендовал бы катать твердый валик еще и по голени. Ибо последняя тоже может неплохо служить одновременно и защитной, и ударной поверхностью. Например, те же самые лоу-кик и кин-гери великолепно проводятся не только подъемом стопы, но и голенью.

Специфическая телесная подготовка воина имеет еще одну особенность. Это - выбор для приоритетного развития наиболее важных групп мышц. На мой взгляд, бойцу в первую очередь следует развивать шею. Одно из лучших упражнений для этого - вращения головы с усилием. Они выполняются раз по 10- 15 в каждую сторону. Затем следуют наклоны головы вперед-назад - тоже с усилием и примерно столько же раз. Здесь следует акцентировать конечные положения, особенно при наклоне назад - голова закидывается (опускается) максимально, до предела. Далее, следует выполнять медленные повороты головы из стороны в сторону, причем тоже с максимальным усилием. Повторяю, для воина чрезвычайно важно иметь накачанную шею, ибо обычно именно шея травмируется первой. Затем, необходимо максимально развить брюшной пресс. Думаю, в этом нетрудно убедить того, кто внимательно прочитал предшествующую часть этой главы. Далее, нужно упражнять мышцы предплечий и голеностопа. Голеностоп определяет прыгучесть, мощность удара ногой, надежность опоры воина. Предплечье - цепкость захвата, силу удара рукой или пальцами, надежность блока - в общем, все, что надлежит выполнять руками во время схватки.

Обратите внимание на статуи древнегреческих воинов - хотя бы на поликлетова <Копьеносца>, или <Отдыхающего Ареса>. Это - настоящие бойцы, настоящие мужчины. Если вы присмотритесь к ним, то обнаружите, что у каждого - мощный пресс и косые мышцы живота, то есть тело как бы затянуто в мышечный корсет. Я не безоговорочный сторонник теории Ивана Ефремова о красоте как биологической целесообразности, но в отношении воинской красоты, на мой взгляд, он прав. Хотя кое-что весьма существенное он пропустил и тут. Воину необходимо максимально упражнять мышцы предплечий, чтобы объемом и силою они доминировали над бицепсами и трицепсами. Иными словами, у бойца значительно лучше развито предплечье, чем плечо.

В отношении ног - точно так же нужно стремиться, чтобы мощный голеностоп доминировал над мышцами бедра. Конечно, сделать это очень трудно, но для воина необходимо. Лишь тогда

вы сможете по-настоящему превратить себя в боевую машину, когда у вас будут мощная шея, железный пресс плюс чуть ли не гипертрофированные мышцы предплечий и голеностопа. Как все это <накачать>, вы можете узнать из любой литературы по атлетизму. Лично я для развития рук рекомендую использовать мощные кистевые эспандеры, а для ног - особую манеру ходьбы на тренажере <Степпер>. Обычно новичок, забравшись на этот снаряд, в конце движения ноги вниз отставляет ягодицы. Вместо этого нужно постараться как можно выше подняться на носок.

Без существенного развития указанных групп мышц, как бы ни тренировали вы свою психику, вам все-таки не удастся сделать себя реальной грозной боевой машиной.

ГЛАВА 4. ПОСТАНОВКА БОЕВЫХ РЕФЛЕКСОВ ТЕЛА

Я утверждаю, что наше тело способно само, без какого-либо участия разума и сознания, адекватно реагировать на любые попытки механического воздействия на него, ибо - еще раз напомню эту истину - тело умнее и сильнее нас. В экстремальных ситуациях оно может реагировать спонтанно. Но требуемого уровня самопроизвольных реакций тела, как правило, добиваются лишь лучшие из бойцов при помощи многолетних физических тренировок.

Однако тот же самый результат можно получить и другим путем, причем значительно быстрее. Эта великолепная спонтанная реакция тела достижима без многолетней боевой подготовки. В принципе она возможна даже у того, кто никогда не держал в руках оружия, кто вообще не участвовал в физических конфликтах. Вы спросите: каким образом, за счет чего это возможно? Прежде всего, за счет великого множества безусловных рефлексов, которые изначально введены в <разум> нашего тела.

Например, вам вовсе не нужно учиться отдергивать руку от горячей сковороды. Тело само производит это действие, причем значительно быстрее, чем мы успеваем опомниться. Наверно, иногда вы обращали внимание на конвульсионные подергивания собственных мышц после тяжелых упражнений. Попробуйте повторить их с той же скоростью, но уже сознательно. Ничего не выйдет. А это значит, что наше тело способно производить более мощные нервные импульсы, нежели сознание.

Наше тело, то есть подсознание, область скрытых рефлексов, действует гораздо эффективнее, чем разум. Уровня спонтанности достигают высококлассные бойцы, у которых нет времени обдумывать свои действия в жестких поединках, где все решает ничтожная доля секунды. И эта их способность обычно воспринимается всеми прочими как нечто недоступное простым смертным. Однако пробудить в себе умение действовать телом спонтанно может любой человек. Именно спонтанно наше тело иногда выполняет самые удивительные действия, производит совершенно неожиданные движения, которые оказываются чрезвычайно эффективными - буквально на порядок эффективнее, нежели обдуманные или наработанные действия и удары.

Если неожиданно и резко махнуть рукой перед лицом человека, то, пребывая в определенном состоянии духа, он не успеет среагировать и останется неподвижным. Но в ином состоянии духа, в другом психо-эмоциональном настрое тот же человек способен мгновенно отдернуть голову, причем гораздо резче, чем он мог бы сделать это обдуманно. И подобное предельно резкое и неожиданное действие зачастую происходит как бы само по себе.

Многие из вас в детстве любили лазать по деревьям и, наверно, иногда срывались с них. Вспомните, как однажды в такой ситуации ваша рука неожиданно и резко вдруг сама собой вытянулась в нужном направлении и ухватилась за ветку. Это инстинктивное движение выручило вас, потому что было совершено гораздо быстрее и точнее, чем все те действия, что вы привыкли производить сознательно. Умение выработать в себе способность к необдуманным свободным движениям, на мой взгляд, является ключевым для человека, который готовит себя к реальному бою. Ибо в процессе схватки уже нет времени размышлять: что и как следует делать.

Обычно сигнал от сенсорной системы поступает в человеческое сознание, а оно перерабатывает этот сигнал и выносит какое-то заключение. На все это, несомненно, тратится некоторое время. В случае спонтанного действия тела картина другая. Сигналу не нужно проходить через все слои сознания, через эти мощные препятствия; непосредственно в глубине подкорки определяется ответное действие, которое в этом случае будет значительно эффективнее. Нарабатывать навык спонтанного действия очень и очень просто. Для этого можно воспользоваться упражнением на самокодирование, которое я предложил в предыдущей главе. Я имею в виду простейшую установку: Через пять ударов пульса моя рука дернется сама по себе. Напоминаю, затем нужно немедленно реализовать состояние пустоты.

Можно работать и с другой установкой, более понятной в практическом смысле: Когда к моему лицу будет быстро приближаться какой-нибудь тяжелый и твердый предмет, голова сама качнется в сторону - без моего участия. Установка закрепляется в подкорке в состоянии пустоты, и ваше тело приобретает способность самостоятельно реагировать на приближающиеся к нему предметы.

Спонтанные действия тела будут значительно более быстрыми, нежели обдуманные, и совершенно неожиданными, - даже для того, кто их совершает, - а потому очень эффективными. Запомните: все движения должны быть абсолютно естественны - тело движется само, выйдя из-под контроля разума.

В чем, на мой взгляд, принципиальный изъян, всех <звериных> стилей восточных боевых школ с их надуманной и отточенной подражательностью - да в самом выборе объекта для подражания. Действительно, такой стиль превосходно пародирует движения, поведение, может быть, сам дух какого-либо животного, чтобы пробудить в себе и реализовать его силы и возможности. Но все звери, как известно, уступают человеку. <Венец творения> действительно самое могущественное существо на земле, или - чисто биологически - самый сильный хищник. Тогда какой смысл для него подражать более слабым тварям? Лишите тигра когтей, и чего будет стоить знаменитый удар его лапы? Лишите передние конечности обезьяны их неимоверной силы (конечно же, относительно веса животного), и тогда какой смысл будет в обезьяньих ужимках? Но человек-то не имеет ни тигриных когтей, ни обезьяньих лап... Потому я считаю, что <звериные> школы - это тупиковый путь развития воинского искусства.

Среди всех восточных стилей боевых искусств, мне кажется, наиболее перспективна школа <пьяницы>, <пьяный кулак>, в которой пародируются движения пьяного человека.

Рассказывая о состоянии механической неуязвимости в предыдущей главе, я уже отмечал значительное повышение защитных свойств тела, которое наблюдается у человека, когда он пьян. Следовательно, вызывая в себе соответствующее психическое состояние, последователь <пьяного кулака> достигает механической неуязвимости и повышения скорости и точности боевых движений.

Здесь, пожалуй, будет уместно рассказать еще об одной форме психотренинга, ориентированной на пробуждение в себе боевых рефлексов, на выведение их из подкорки на сознательный уровень. Это - специфический психотренинг, который я бы назвал <Подъем Зверя>.

В темных глубинах психики-души каждого из нас дремлет хищник - могущественный, вооруженный неисчислимым множеством боевых рефлексов, движений и внутренним истинным знанием искусства боя. Чтобы обрести в себе этого <Зверя>, необходимо умение погружаться в глубины собственного <я>, умение искать внутри себя. Существует несколько вспомогательных форм психотренинга, ориентированных на стабилизацию психики. Одну из них я сейчас и предлагаю вашему вниманию.

Сядьте расслабленно. Ноги опираются о пол всей ступней, голова мягко наклонена, а тело покоится в не слишком мягком кресле, или удобно расположилось на стуле. У приверженцев аутогенной тренировки такое положение тела называется позой кучера. Закройте глаза и начинайте внушать себе, что вы проваливаетесь в глубину своего <я>. Вначале вы проходите через светлые образы, где идет мышление, где живут чувства, эмоции, может быть, чтото еще,

относящееся к рациональному миру. Но постепенно вы проваливаетесь все глубже и глубже - туда, где вокруг вас смыкается тьма. Эта тьма есть ни что иное, как глубины вашего подсознания. И вы постепенно добиваетесь того, что исчезают все ваши мысли, чувства и эмоции, и остается только эта темная глубина.

На самом дне, куда вы погрузились, где уже не осталось мышления, вы находите Зверя, неведомого Зверя, рвущегося из глубин вашего <я>. Напомню вам слова из Риг Веды, главного из четырех основополагающих гимнов индуизма. Из глубин души твоей поднимется ужасающее чудовище, которое разрушит весь твой мир.

Если мои предположения верны, эти строки намекают на один из тренингов древних арьев, великих воинов. Он ориентирован на подъем из глубин своего <я> Зверя, на высвобождение из подсознания удивительных боевых рефлексов. Этот Зверь, поднявшийся из глубин вашего <я>, не способен рассуждать, не способен думать и чувствовать; он может только реагировать.

Ваша задача: прочувствовав этого Зверя, обитающего в глубинах вашего <я>, вместе с ним выйти наружу; как бы захватив его, рвануться из бездонных глубин подсознания. И когда, вместе со Зверем, вы выходите на поверхность собственного сознания, то замечаете, как той бездонной тьмой, что он с собою несет, поглощаются все ваши мысли, эмоции, чувства, и не остается ничего, кроме мгновенной и адекватной реакции.

У Зверя <бьют> только два мыслеобраза: первый - <враг>, второй - <уничтожить>. <Враг - уничтожить, враг - уничтожить, враг - уничтожить...> Зверь абсолютно лишен страха; в нем владычествует чистейший, абсолютный инстинкт самосохранения. А это, как я уже объяснял, совершенно разные вещи. Страх парализует; инстинкт же самосохранения заставляет действовать. У Зверя - одно стремление: выжить, выжить, выжить... И на это стремление как бы нанизываются две мыслеформы: <враг> и <уничтожить>.

Когда Зверь прорывается в верхнюю часть вашего сознания и заполняет ее, вы перестаете быть человеком. Вы ощущаете, как ваша психика запредельно разгоняется - настолько, что вы утрачиваете всякий контроль над собою. Эта разгонка психики превосходит все мыслимые пределы - иными методами вам никогда не разогнать ее до тех высот, что позволяет достичь боевой аутотренинг <Зверь>. Выполняя его, вы действительно ощущаете себя зверем. Ваше тело - лишь инструмент, машина, подчиненная воле Зверя, вырвавшегося из глубин вашего <я>.

Часто бойцы, пребывая в этом состоянии, видят себя как бы сквозь красную пелену. Практикуя боевой аутотренинг, человек преисполняется презрения к любой биологической массе, перемещающейся вокруг него, и обретает способность чувствовать опасность и действовать раньше, чем ее осмыслит. Вот - то самое состояние, которое я и пытался описать в этой главе. Зверь - это могущество, Зверь - это неуязвимость, Зверь - это мгновенная реакция, Зверь - это чудо, настоящее чудо воинского искусства.

ГЛАВА 5. ИНТУИЦИЯ. ЧУТЬЕ

Человек видит, слышит, обоняет, ощущает - в общем, воспринимает неизмеримо больше, чем отражается в его сознании. Это наглядно подтверждает эффект 25-го кадра. Вкратце его можно описать так. Если проходящие друг за другом 24 кадра в секунду воспринимаются нами как единая движущаяся <ожившая> картина, то 25-й кадр, несущий некую иную информацию, не связанную с общим контекстом, активным сознанием вообще не будет восприниматься. Однако его отлично <разглядит> и даже усвоит наше подсознание, которое, как известно, не обладает критичностью. Иначе говоря, любого человека можно запросто закодировать на всякого рода покупки и путешествия, на поддержку тех или иных политиков - да, вообще, на все, что угодно! - при помощи соответствующего 25-го кадра, который грамотно вмонтирован, допустим, в его любимый видеофильм.

Например, в некий клип с обожаемым вами Джексоном вставлен 25-й кадр, предлагающий вам пить <Кока-колу>. Вы просмотрите этот клип раза два-три, и, допустим, день спустя, захотите пить. И вы действительно купите <Кока-колу>. Весь фокус в том, что этот кадр

мелькает так быстро, что его не успевает зафиксировать ваше активное сознание. А подсознание, для которого он доступен, повторяю, не обладает критичностью. Если бы кадр с призывом пить <Кока-колу> вам показали подольше, то включилось бы ваше сознание, то есть критичность: ну ее - эту приторную шипучку, лучше выпью пива, или кофе... С каждым из вас, наверняка, случалось такое: вы собираетесь куда-то пойти, а что-то внутри вас этому противится: не надо бы туда идти... Вы все-таки идете, потому что ум побеждает интуицию, а потом клянете этот свой ум, из-за которого с вами приключилась неприятность. Это значит, что сигнал из подкорки был настолько силен, что проник в ваше сознание. Подсознание тоже воспринимает весь окружающий мир, причем разрешающая способность вашей сенсорной системы, связанной с подкоркой, превосходит любое воображение. Например, вы запросто можете обонять несколько молекул воздуха. Вы можете слышать звуки настолько тихие, что даже пресловутая кошка не способна их воспринять.

Но весь этот грандиозный мирриадоголосный информационный гимн не проникает в ваш ум, потому что между ним и подсознанием (или нервной системой) установлены мощнейшие фильтры, не пропускающие подавляющую часть информации. Экстрасенсы <совершенствуют> свои способности, искусственно разрушая эти фильтры. Значит, есть среди них не только шарлатаны, но и готовые пациенты для больницы имени Бехтерева - это, конечно, те, что достаточно преуспели в расшатывании защитной системы собственной психики.

Действительно, если вся информация хлынет из подсознания в сознание, с последним произойдет примерно то же, что и с глубоководной рыбой, выдернутой на поверхность. Сознательная часть ума просто не выдержит и взорвется. Следовательно, нужно научиться получать необходимую информацию как бы в обход фильтров, чтобы их не повредить. Конечно, это может быть лишь узкая заранее выбранная полоса сведений. Допустим, вы хотите, чтобы ваши фильтры обходила информация о нависшей над вами угрозе. Добиться этого не так уж сложно. В свое время я подготовил один из спецотрядов быстрого развертывания, обучив его бойцов интуитивному чутью, умению ощущать, что в них целятся, способности вкладывать в свой взгляд волевой посыл.

Итак, вполне можно ощутить, допустим, звук дыхания человека за стеной, или же тепло его тела - в общем, вы можете почувствовать и осознать присутствие человека, каким-либо образом скрытого от вас. Как же за это взяться?

Прежде всего, проведем предварительный тренинг. Протяните руку и при помощи самокодирования ощутите ею тепло. Для этого подойдет любой способ самокодирования: можете дать себе речевую установку, можете ярко вообразить пламя возле руки, или же использовать оба метода одновременно. Главное, не нужно особенно стараться, иначе ничего не получится. Не пытайтесь <раскочегарить> свою ладонь до покраснения - вполне достаточно ощутить ею легкое тепло.

Теперь попробуйте точно так же почувствовать рукой холод. Надеюсь, это не вызовет у вас затруднений. В противном случае вам придется еще немного потренироваться в самокодировании.

Итак, принимаем за положительный ответ тепло, за отрицательный
- холод. Теперь можете задавать вопросы. Для начала проделайте такой опыт. Пусть ктолибо - назовем его ассистентом - скроется от вас за достаточно протяженной стеной: допустим, выйдет из комнаты в коридор, сделает вдоль стены несколько шагов и остановится. При этом вам из комнаты не видно, где именно находится ассистент. Войдя в состояние пустоты, скользите взглядом по стене, и пусть ваше внимание сосредоточится в глазах. Достигнув определенного участка стены, вы вдруг ощутите в руке легкое тепло: следовательно, ассистент остановился именно в этом месте. Вызовите его и проверьте достоверность своего открытия. Для следующего опыта вам потребуется группа ассистентов. Вручите одному из них какой-либо небольшой предмет, допустим, зажигалку; по честному отвернитесь - и пусть кто-либо из ассистентов за вашей спиной уберет ее в карман. Теперь поочередно . подходите к каждому из них и, реализовав <пустоту>, задерживайте внимание на каждом. Тепло в руке подскажет вам, у

кого именно находится прометеев прибор. Для самых дотошных уточню: не имеет значения, что именно спрятано - зажигалка или утюг, - равным образом и то, куда это нечто помещено - в карман или за щеку. Вот что действительно важно, так это ваше состояние сознания. <Пустота> означает свободу не только от мыслей, но и от эмоций. Следовательно, чтобы техника <работала>, вы должны быть воистину бесстрастны - даже само желание ее выполнить в данном случае явится препятствием. А значит, действуйте и не беспокойтесь о результате. Последний опыт, описанный мною, лет сто назад неоднократно демонстрировался знаменитым парапсихологом Вольфом Мессин-гом, причем всегда восторженно воспринимался публикой. Как видите, ничего особо сложного в этом нет.

Кстати, запомните важный психологический постулат: чтобы психотехника <работала>, она должна быть достаточно простой в исполнении. Если в какомлибо йогическом трактате вам предлагается встать на левое ухо и пяткой почесать затылок, то знайте, все это - блеф, что бы ни сулил вам автор. Повторяю, работают только простые техники.

Теперь перед вами открыт широчайший простор для экспериментов. Например, прежде чем зайти в подъезд дома, попытайтесь определить: находится ли там кто-либо. Согласитесь, бывают обстоятельства, когда об этом не худо бы знать. Да-да, тепло-холод отлично вам это подскажут. Или, стоя у дверей своей квартиры, заранее установите: дома ли ваша жена. Подобная информация тоже бывает полезной. Но что бесспорно важно для бойца, так это закодировать себя на чувство опасности и на восприятие противника без помощи зрения. Пусть противник ощущается вами как тепло. Причем вовсе не обязательно чувствовать именно <рукой>. Для этого сгодится любая часть тела. Например, мой помощник отлично чувствует противника лицом. Во время показательного эксперимента, проводившегося на одной из презентаций

Всемирной ассоциации инструкторов-телохранителей, он с завязанными глазами ворвался в комнату, мгновенно поразил из пистолета четверых находившихся там людей (конечно, красящими патронами), а затем, чуть поколебавшись, произвел пятый выстрел... По батарее водяного отопления. Я думаю, последняя небольшая <накладка> вовсе не <смазала> результат опыта, а напротив, явилась дополнительным аргументом его объективности. (Помощник-то мой был предварительно закодирован на восприятие источников тепла.) В конце концов, шут с ней, с батареей. Важно, чтобы вовремя был обезврежен опасный противник.

Теперь остановимся немного подробнее на ощущении угрозы, на чувстве нависшей над вами опасности. Вы расслабляетесь и вызываете в себе какое-либо ощущение - безразлично какое. Важно лишь, чтобы оно достаточно легко воспроизводилось, но не особенно вас отвлекало. Допустим, вы сосредотачиваетесь на давлении в височной области. Совсем несложно вызвать в себе это чувство. Любой из нас когда-либо испытывал давление на виски. В принципе данная функция целиком подчинена нервной системе, то есть вызвать это ощущение искусственно очень легко.

Итак, вы вызываете в себе чувство давления на виски и даете себе установку: как только надо мною нависнет физическая опасность, как только мое тело почувствует прямую угрозу, оно сразу же даст мне сигнал давлением на виски. Затем вы входите в состояние пустоты и чувствуете, как в момент опасности сразу же возникает давление на виски. Впрочем, пока вы пребываете в состоянии пустоты, оно постепенно слабеет, но вы знаете, вы твердо внутренне убеждены, что это ощущение непременно возникнет с прежней силой непосредственно перед угрозой, перед какой-то физической опасностью. Это - также одна из простейших формул аутотренинга.

Кстати, рекомендую вам как можно больше времени находиться в состоянии пустоты. Пребывая в нем, можно отлично разговаривать, двигаться - в общем, вести обычную жизнь. Но, как только ваша нервная система почувствует угрозу, - а обнаружит она ее обязательно, ибо

разрешающая способность нашей сенсорной системы и моделяторские возможности человеческого подсознания чрезвычайно высоки, - вы немедленно ощутите приближение опасности. Эту нашу способность также можно и должно использовать. Древние римляне говорили: предупрежденный вооружен. Если вы заранее знаете о нависшей над вами опасности, то можете уйти от нее. Высоко сенситивные люди способны почувствовать приближающуюся угрозу за несколько минут. Мне, например, удается ощутить ее за несколько секунд, иногда, быть может, за доли секунды... Но покуда этого оказывалось достаточно для того, чтобы остаться в живых. В общем, вовремя почувствовать опасность не так уж и трудно.

На чем еще необходимо остановиться в этой главе? Пожалуй, на паралогии. Возможно, кому-то это покажется парадоксальным, тем не менее, это - факт: чтобы развить в себе чутье на опасность, нужно приучиться к логике наоборот. Вот схема банальной человеческой логики: если я поступлю таким вот образом, то не выйдет ли из этого чего-либо плохого? Логика сверхчеловека: если я вот так поступил, значит, из-за этого ничего плохого не должно произойти; если я действую так, значит это для чего-то нужно. Иными словами, вы полностью перестаете обдумывать свои действия, в результате чего они становятся интуитивными. Причем любые ваши действия, перестав быть обдуманными, делаются гораздо более целесообразными и эффективными. И это также является областью работы с интуицией. Я говорю об обретении способности к интуитивному действию. Основной принцип этого может быть сформулирован так. Необходимо перестать доверять уму, но целиком и полностью довериться своему телу, этой прекрасной мудрой и могучей боевой машине. Вашему великому телу.

Выработка способности действовать интуитивно должна вестись постоянно, иначе говоря, это есть дело, требующее постоянного упражнения, непрерывного внутреннего напряжения, психического накала. Когда вы перестаете упражняться, происходит то же самое, что и в известной тибетской притче. В ней один мудрец демонстрирует ученику котелок с водой, кипящей на огне. Причем, когда он его снимает, кипяток мгновенно престает быть таковым, но становится просто горячей водой.

- Смотри, - сказал мудрец своему ученику, - пока идет постоянный приток тепла от огня, перед тобою - кипяток. Но стоит отодвинуть котелок от питающего его пламени, и в следующий миг в нем - обычная горячая вода.

Итак, в вас все время должен быть внутренний кипяток, психическое напряжение. Ваша внутренняя работа никогда не должна прерываться. Причем ее необходимо вести, постоянно пребывая в состоянии внутренней пустоты. Это - стиль действий воина, одна из особенностей его жизни.

Перейдем к следующему важному разделу данной главы - чувству дистанции и дистанции неуязвимости. Чтобы им овладеть, вам, прежде всего, необходимо научиться объемному видению, что в принципе совсем нетрудно. При этом вы как бы видите-ощущаете своего противника глазами, кожей, затылком, спиной, боком, коленом... Причем вы воспринимаете все это так, как оно нам изначально дано, и как мы уже разучились видеть своими глазами. В общем, вы видите любой объект одновременно бинокулярным зрением и всей своей нервной системой, ощущаете его на уровне интуитивного восприятия. Чтобы добиться этого, представьте себе, что вы занимаете в пространстве объем гораздо больший, нежели ваше физическое тело. Допустим, вы целиком заполняете собою некое помещение, или некую сферу - огромную, значительно превосходящую ваши собственные габариты. И все, что происходит внутри этой сферы, как бы творится внутри вас.

То есть вы так это чувствуете; вы как бы стали единым целым со всем тем, что находится внутри созданной вами сферы. Поначалу вам будет немножко трудно ее контролировать, но добейтесь очень яркого образного представления движущейся вместе с вами сферы. Это, несомненно, поможет вам фиксировать любые движения биологического объекта внутри сферы и - что еще важнее - ощущать его намерения. Следовательно, вы сможете основывать собственные контрдействия не столько на видимых движениях объекта, сколько на его

намерениях. Выработав сферичное восприятие, вы можете частично дублировать им описанную ниже систему упреждающего действия.

В принципе вы всегда можете определить, где данный человек будет находиться через нужную вам долю секунды - нужную для того, чтобы нанести удар. Поэтому бойцы, прошедшие мою подготовку, наносят его не туда, где находится противник в данный момент, но туда, где он окажется через долю секунды, которую удар займет. Вот почему и обретают они реальную неуязвимость. Это просто, это очень просто, это по силам любому человеку.

Дистанция неуязвимости есть расстояние, с которого вы не можете достать человека ударом. Обычно оно составляет полторы длины корпуса. Строго говоря, это расстояние зависит от длины ног, подвижности суставов, их углов и многого другого. Как уже выше говорилось, я не верю в высокие удары ногами а ля Чак Норис. Реальные же удары ногами проходят только по нижнему, от силы, по среднему уровню.

Вот и представьте себе дистанцию, с которой человек может без подшага нанести вам удар ногой, или же ту, с которой без перемещения, просто наклонив вперед корпус, он может достать вас растопыренными пальцами. Теперь прибавьте к этому расстоянию сантиметра два-три, и вы получите дистанцию неуязвимости. Иначе говоря, именно на таком расстоянии от противника вы для него просто неуязвимы. Если же вы и на этой дистанции все-таки испытываете некоторые опасения, то они - не более чем беспочвенный страх, который должно преодолеть. Научитесь чувствовать расстояния, на которых вы неуязвимы для разных людей.

И еще один совет. Почаще представляйте, как вы уничтожаете противника. Допустим, вы идете по улице. Навстречу вам движутся люди. И вы спокойно прикидываете, как бы вы уничтожили, скажем, вон того, проглотившего полупудовый арбузик, или же этого, человекообразного с рачьими клешнями... Такой неприметный тренинг, если он проводится достаточно настойчиво, и приведет вас в нужную форму боевой готовности. Иначе говоря, постоянно прорабатывайте аналоги. Только так вы сумеете стать настоящим бойцом, ибо эта проработка есть самый важный инструмент для развития умения чувствовать дистанцию.

А теперь я расскажу вам, как уходить от выстрелов с близкого расстояния. В принципе техника такого ухода предельно проста. Что необходимо для того, чтобы ускользнуть от выстрела? - Прежде всего, начать свой уход одновременно с движением указательного пальца противника, лежащего на спусковом крючке, даже чуть раньше. Тут мы вплотную походим к некоему разделу иррациональной психологии, который я когда-то назвал моторной полутелепатией.

Затем, нужно еще почувствовать, куда, в какую часть тела направлен ствол оружия, в какое именно место через мгновение вопьется пуля. Последнее необходимо для того, чтобы правильно избрать способ ухода от выстрела. Допустим, не имеет смысла совершать бросок всем телом, когда нужно просто отодвинуть ногу. Или, наоборот, не стоит лишний раз дрыгать ногами, когда достаточно слегка отклонить голову.

Итак, мы должны уметь почувствовать: во-первых, когда раздастся выстрел, и, во-вторых, куда именно он направлен. Начнем с моторной полутелепатии. Умение вовремя почуять движение соперника интуитивно развивают в себе лучшие спортсмены и бойцы. Как правило, это происходит неосознанно, иначе говоря, способность предугадать движение соперника обычно развивается у человека сама по себе в результате десятков и сотен серьезных поединков. Если же это умение вырабатывать целенаправленно, то для его обретения в полной мере потребуются буквально считанные часы. Как же это делается?

Если, пребывая в состоянии пустоты, вы зафиксируете свое внимание на каком-либо человеке, то еще прежде, чем он начнет двигаться, вы почувствуете тот же самый двигательный импульс. Если он собрался дернуть правой рукой, то мгновенно в вашей правой руке возникнет легкое возбуждение, как бы готовность двигаться. Этот момент очень важно почуять, войдя в глубь своего сознания и вслушавшись в себя. Существует простое вспомогательное упражнение. Ваш партнер, стоя напротив вас, через неравные промежутки времени быстро поднимает руку. Ваша задача: глядя <сквозь> него и фиксируя на нем внимание, уловить

момент, когда его рука начнет подниматься. Обычно бывает достаточно пяти-десятиминутной тренировки, чтобы научиться поднимать руку чуть раньше своего партнера.

Встретившись с вооруженным противником, вы точно так же фиксируете на нем внимание, глядя как бы <сквозь> него; причем это внимание вы акцентируете на его указательном пальце, готовом спустить курок. При этом его палец синхронизируется с вашим. И когда в нем возникнет двигательный импульс, вы почувствуете, как слегка дернется ваш указательный палец - чуть заметно, еле ощутимо. Это - сигнал для вас: немедленно уходите в сторону!

В состоянии пустоты мы можем <почувствовать> другого человека, если зафиксируем на нем свое внимание. Но это возможно только в состоянии глубокого безмыслия.

Вообще, что есть пустота? - В определенном смысле это - основное полезное свойство многих вещей. Скажем, дом ценен, в первую очередь, не своим фасадом, не окнами, а как раз пустотой, объемом, или, как условно говорят, жилой площадью, ибо, действительно, все мы живем в пустоте. Своей пустотой полезны нам и сумка, и рюмка, и ведро... Пустотой, которая заполняется чем-то ценным. Точно так же и в человеке пустота - это очень важное качество, ибо ее можно заполнить всем, чем угодно. В данном случае - двигательными импульсами противника.

Итак, вы фиксируете на нем свое внутреннее внимание и разгоняете свою психическую активность до максимума; при этом центр тяжести вашего внимания, если можно так выразиться, - на указательном пальце противника, готовом спустить курок.

Теперь, немного поупражнявшись, вы можете выработать в себе ощущение того, на какую часть вашего тела наведен ствол. Делается это следующим образом. Вы просите партнера прицелиться вам в голову, допустим, из пистолета. Одновременно вы искусственно вызываете в области головы какое-то ощущение. Это может быть тепло, покалывание, холодок, либо напряжение. Выберите одно из этих ощущений - то, которое вам легче воспроизвести. Затем вы просите партнера прицелиться в вашу руку и вызываете в ней то же самое ощущение.

Потом следуют плечи, бедра, живот... В общем, таким образом вы последовательно прорабатываете все свое тело. При этом производится <прокачка> всей вашей нервной системы. Теперь вы можете ощутить на своем теле каждую мышцу, каждый участочек кожи, куда направлено оружие. Затем вы переходите к следующему упражнению, помогающему вам выработать в себе нужное качество. Пусть теперь ваш партнер выбирает точку прицела на вашем теле самостоятельно. Вы же должны каждый раз активизировать выбранным ощущением то место, куда он целиться. Начинать упражнение следует с небольшой дистанции между вами, с которой вы можете визуально определить, какая именно часть вашего тела зафиксирована в прорези прицела. Но постепенно ваш партнер отодвигается все дальше и дальше. Наконец, вы уже не видите, куда именно он прицелился, но начинаете это чуять. Теперь та область тела, на которую наведено оружие, как бы <откликается> самостоятельно тем же ощущением, которое прежде вызывалось вами искусственно.

В принципе, этот опыт согласуется с учением академика Павлова об условных рефлексах. Вы вырабатываете в своем теле условный рефлекс на ствол, направленный на него.

Через какое-то время таких занятий вам следует попросить партнера целить вам в спину и научиться чувствовать ею (вообще без помощи глаз), на какую именно область наведен ствол пистолета. Точно так же вы постепенно научите каждый клочок кожи спины, поясницы, шеи, затылка и т.д. чувствовать, когда он взят на прицел. Достичь этого можно опять-таки путем не столь длительных, но очень интенсивных занятий, во время которых максимально напрягается вся ваша нервная система.

На фотографиях, что в конце этой книги, показаны возможные способы ухода от выстрела. Конечно, они - не догма. Просто мое тело откликается на угрозу выстрела именно таким образом. А ваше может на нее реагировать несколько иначе. Но общие принципы движений тела при уходе от пули едины. Например, от выстрела в голову уйти можно только одним способом: отклоняя ее в сторону. От выстрела в корпус можно уйти, качнувшись в сторону и одновременно вскидывая руку. От выстрела в плечо можно уйти только наклоняясь. От

выстрела в живот - либо ныряя в сторону всем корпусом, либо падая на землю. Последний способ довольно рискован, потому что в момент падения вы можете получить в голову следующую пулю. Но в иных ситуациях этот способ может оказаться единственным.

Все перечисленные способы применимы в том случае, когда в руках у вашего противника неавтоматическое оружие. Когда же вам угрожает автоматная или пулеметная очередь, вас может спасти кувырок, либо уход всем телом вниз - на колено, или в положение лежа. Правда, падение всегда происходит медленнее, нежели кувырок. Так что последний предпочтительнее. А потому, чтобы противостоять противнику с автоматическим оружием, вам нужно научиться выполнять на твердой поверхности кувырок с уходом в сторону.

ГЛАВА 6. СТРЕЛЬБА.

Не случайно говорят, что стрельба - это дисциплина духа. Действительно, стрельба требует от человека многих качеств и навыков. Чтобы уверенно поразить цель, стрелок должен взвинтить себя глубоко внутри, но в то же время внешне сохранять полное спокойствие. Это достигается несколькими достаточно простыми тренингами, о которых мы поговорим немного позже.

Но должное состояние психики и умение держать в руках оружие - это еще далеко не все. Для надежной стрельбы следует заручиться еще несколькими факторами. Первый - это отсутствие дрожи рук. Второй - точный глазомер. Фактор третий - хорошее мышечное чувство. Это - и чувство дистанции, и чувство движения. Четвертый фактор - чувство оружия, или умение ощутить его <душу>, скрытую глубоко внутри.

Давайте обсудим все перечисленное обстоятельно и по порядку. Итак, как же вырабатывается спокойствие духа, сочетающееся с внутренней взведенностью? При помощи состояния пустоты. Пребывая в нем, вы разгоняете свою психику до предела и ставите перед собой одну-единственную задачу - попадание в цель. При полной глубокой концентрации воли для вас исчезает весь окружающий мир. Остаетесь только вы, пистолет, пуля да мишень. Вы. Пистолет. Пуля. Мишень. И больше в этом мире нет ничего.

Мы не станем вдаваться в различные аспекты спортивной стрельбы, ибо рассматриваем это искусство в контексте системы <Боевая машина>. Следовательно, нас интересует только боевая стрельба.

Итак, прежде всего, запомните: в обычных условиях лучше всего носить оружие за поясом с правой стороны (если, конечно, вы не левша), чтобы легко и свободно, не пересекая тела рукой, в нужный момент его выдернуть. Затем мягким движением рука с пистолетом выносится к плечу. Другая рука ложится на затворную раму и передергивает ее. Обычно одновременно с этим действием производится разворот тела. После этого быстрым движением, замедляющимся в конце, обе руки выносятся вперед. И уже потом гремят выстрелы. Нажатие курка плавное, дыхание задержано... Конечно, все это - классика, известная целому свету.

Но как же все-таки добиться успеха в стрельбе? Для этого вначале следует глубинное самовнушение. Его формула такова: Я вижу врага не глазами, а всеми своими нервами; я сражаюсь не телом, я сражаюсь на калом духа; я убиваю не оружием, я убиваю сердцем.

Результатом данной установки и явится последующая меткая стрельба. Предложенное самовнушение можно проводить и иначе, вернее, ту же формулу самонастройки можно использовать немного в другом режиме. Опыт показывает, что она превосходно <работает>, если вы регулярно повторяете ее утром и вечером - произносите формулу и одновременно внутренне настраиваетесь на успех.

Тренироваться в стрельбе лучше всего с введением психоэмоционального и психо-волевого факторов. Вы должны почувствовать, что единственной вашей задачей в этом мире является уверенное попадание в цель. И когда вы мягко и плавно спускаете курок, ощутите, как боек бьет по капсулю, как

взрывается порох, почувствуйте, как пошла по каналу ствола пуля.
Вы должны успеть заметить пламя, вырвавшееся из дула. Даже если вокруг светло, вы все равно должны его увидеть. И вы должны почувствовать, как пуля вонзается в мишень. Это - сопровождение, ментальное сопровождение поражающего врага снаряда. Вы как бы провожаете пулю в течение всего ее пути. Причем, если вы правильно это делаете, то само время для вас замедляется - вы это непременно заметите. Итак, время тормозит свой бег, все вокруг вас застывает, и вы ощущаете, как медленно, пробивая себе дорогу в воздухе и вращаясь, движется к цели пуля.

Как избавиться от <тремора> рук? Сделать это можно двумя способами: либо старым, как мир, целенаправленным методом физической тренировки, либо психо-волевым посылом, то бишь все тем же самокодированием. Рассмотрим подробнее целенаправленную работ/ с дрожью рук. Она очень проста. Вы берете полутора-двухкилограммовую гантелину, наносите на ее выпуклую поверхность ровную царапину, затем, приподняв этот тренировочный снаряд на прямой вытянутой руке, совмещаете царапину с какой-либо выбранной точкой и продолжительное время смотрите как бы сквозь эту царапину на точку, стараясь, чтобы рука оставалась неподвижной. Уже после двух-трех тренировок по 40-50 минут в день скажется результат. Отныне оружие в вашей руке будет неподвижным, как скала.

Как правильно держать пистолет? Прежде всего, внимательно рассмотрите соответствующие фотографии, из числа тех, что помещены в конце этой книги. Мне остается лишь дать некоторые пояснения. Не надо полностью охватывать правой кистью рукоятку, тем более сильно ее обжимать. Оружие лишь придерживается двумя пальцами правой руки - средним и безымянным. Повторяю, кисть не должна охватывать рукоять с усилием. Левая рука тоже участвует в стрельбе, причем на первый взгляд не совсем обычно. Указательный палец левой руки прихватывает скобу. На фотографии это видно достаточно хорошо.

Еще один интересный аспект искусства стрельбы. Если вы стреляете несколько раз подряд, - допустим, противников много, и они тоже вооружены, - необходимо быстро менять позицию. Для этого я использую несколько наработанных <связок>, из которых, что называется, по ходу дела спонтанно выстраиваю вольные импровизации. Приведу пример одной из них. Итак, оружие в руках. Быстро произвожу два выстрела из положения стоя. Затем делаю кувырок вперед и в сторону. При этом стремлюсь уйти за какое-либо укрытие. Сразу же поднимаюсь на одно колено и делаю с него два выстрела. Еще один кувырок, после которого задерживаюсь в положении лежа. Если вы проделываете это на городской улице, то в качестве прикрытия удобно использовать колесо автомобиля, или угол здания - да что угодно.

Итак, из положения лежа произвожу два выстрела. Затем, слегка приподнимаясь на локтях, выполняю откат - перекатываюсь с боку на бок. Делаю еще один-два выстрела и со следующим кувырком поднимаюсь в стойку. Предложенную комбинацию можно завершить одним-двумя выстрелами из стойки, если, конечно, сделать это позволяет емкость магазина вашего оружия. Существует масса приемов и способов перемещения во время стрельбы. Отработав составляющие их элементы, можно перейти к вольным импровизациям.

Полагаю, здесь будет уместен весьма полезный совет. Во время тренировок <накручивайте> себя на негативное отношение к собственным успехам. По возможности, искренне негодуйте на свои <кривые> руки и <косой> глаз. Это поможет вам сконцентрироваться на упражнениях и все-таки заставить себя заниматься, когда и не особенно хочется. Если же вам требуется продемонстрировать свое мастерство во всем его блеске, то, напротив, всячески внушайте себе, что вы снайпер, что в целом свете нет равных вам в стрельбе. <Накрутите> себя на собственное совершенство, поверьте в него - пусть ваше тело почувствует, что оно действительно является телом снайпера. Сосредоточенно включите в <работу> мистический аспект искусства стрельбы.

Пусть предложенная в этой главе формула аутосуггестии звучит для вас заклинанием. Уверуйте в то, что пред вами и Робин Гуд и Вильгельм Тель - детишки с рогатками. И только вы - настоящий снайпер. Тогда, какое бы оружие ни держали вы в руках, все равно класс вашей стрельбы будет высочайшим. Ибо вы - великий снайпер! Убедите себя в этом, поверьте в это,

почувствуйте, что это действительно так Напомню вам непреложное правило, красной нитью проходящее через все, чему я вас учу: Чтобы это работало, нужно верить. Вы поверили, что вы - великий стрелок? - Тогда: так оно и есть.

Теперь вернемся к вопросу, которого мы уже частично касались в предыдущей главе: как выработать в себе мышечное чувство - чувство дистанции. Предложите своему партнеру или помощнику некоторое время хаотично ходить поблизости от вас - и перед вами и у вас за спиной и вокруг вас. Пусть он то ускоряет, то замедляет движение, а иногда и вовсе останавливается. Сами же вы
- поначалу с чуть приоткрытыми глазами - должны непрерывно следить стволом за перемещениями своего партнера. Причем, когда он останавливается, то замирает и ваша рука; ствол при этом остается нацелен на него. Из-под прикрытых век вы лишь едва различаете своего партнера. Так вырабатывается на уровне обостренной интуиции мышечное чувство, необходимое для того, чтобы когда это потребуется, ствол вашего оружия был постоянно направлен на противника, как бы автоматически за ним следовал. Это чувство необходимо в себе вырабатывать очень упорно. Правда обычно это занимает не так уж много времени - всего несколько дней, которые, однако, вы должны как можно полнее посвятить наработке мышечного чувства.

И вообще, следуя предложенной мною методике, - а это многократно подтверждено на практике, - можно буквально за несколько дней подготовить отличного снайпера, или же стать таковым самому Правда, очень желательно, чтобы в процессе такой подготовки человеку была оказана профессиональная психосуггестивная помощь. К сожалению, в нашем мире очень мало людей, которые по-настоящему владеют психосуггестивными техниками и одновременно знакомы с искусством стрельбы,

Для уверенной стрельбы в относительно спокойной обстановке, когда у вас есть время, чтобы прицелиться, - допустим, ситуация не вынуждает вас мгновенно обнажить оружие и стремительно перемещаться, - для такой стрельбы я рекомендую специальную форму самокодирования. Вы должны внушить себе, что ваше тело высечено из камня, из незыблемого твердого гранита; гранит -ваше тело. Ничто не может покачнуть вас - вы незыблемы. Параллельно вы проникаетесь ощущением, что монолитна и ваша психика. Одновременно идет ее разгонка. Подчеркну еще раз: непременным условием любого запредельного усилия является высочайшая психическая активность. Вы должны видеть только ту точку, в которую намерены попасть. Словно сквозь туманную пелену проступают мушка и прицельная рама. Но совершенно четко - даже отчетливее, нежели что бы то ни было в любое другое время - видится только сама мишень. (Кстати, при прицеливании у стрелка открыты оба глаза.) Вы становитесь придатком собственного оружия. А для того, чтобы это произошло, нужно почувствовать его душу.

Древние индейцы всерьез общались со своим оружием: беседовали с ним, хвалили его, даже ласкали... Они считали, что оружие наделено особым духомразумом, особым Маниту. Современное оружие несоизмеримо сложнее и эффективнее того, что было у древних индейцев. Так почему бы и нам его не одушевить - хотя бы для того, чтобы лучше в него поверить? Полагаю, будет очень даже неплохо, если вы дадите своему оружию какое-то имя или прозвище. (Именно так поступил в свое время я.) Это прозвище должно быть достаточно уважительным, но, вместе с тем, передавать оттенок его подчиненности и, разумеется, вашего старшинства. Я хочу сказать, что вполне уместно обращаться к своему оружию как к младшему товарищу. Ведь оно по своему положению, несомненно, ниже вас (не забыли: кто вы?!), хотя и имеет собственную душу.

Держа оружие, вы должны его ощущать как продолжение своей руки. Вы внушаете себе это настолько ярко и глубоко, что начинаете воспринимать свою руку, когда она без оружия, как нечто незавершенное. Итак, оружие - это естественное продолжение вашей руки.

Но, прежде чем взять его, следует почувствовать, как оно к вам относится. Почувствуйте это его отношение. Запомните: оружие - это часть вашего <я>. Возможно, в данном случае

задействован следующий психологический механизм. Одна из ваших субличностей - а человек не монолитен; его составляет множество субличностей - итак, одна из них внутри вас становится субличностью оружия. Затем вы неосознанно как бы переносите ее вне себя и наделяете ею оружие. Хотя, конечно, на самом деле эта субличность оружия так в вас и остается.

Не потому ли два совершенно одинаковых серийных пистолета обладают, тем не менее, совершенно разными характерами? У каждого из них - свой норов. Допустим, они могут по-разному относиться к одному и тому же человеку. Или же к каждому человеку у пистолета свое особое отношение. И потому кому-то он помогает великолепно стрелять, а другому - возможно, тоже отличному стрелку - не позволяет выстрелить точно.

Итак, ваша задача - прочувствовать эту свою субличность, которая соединилась с вашим оружием. Не случайно говорят, что все мужчины делятся на две категории - на тех, кто имеет оружие, и тех кто мечтает его заиметь. Что же касается всех прочих, то это уже не мужчины. На мой взгляд, это величайшее преступление государства в отношении собственных граждан - лишить мужчину его основного права - права быть вооруженным, права защищать родных и близких, свою мужскую честь. Ибо реальную возможность для этого дает только оружие.

Когда вы берете оружие в руки, то должны испытывать легкое благоговение. Да, вот оно, оружие; вот она, смерть - на указательном пальце моей руки. Вы должны почувствовать себя несущим смерть.

Именно так - несущим смерть. И не важно, куда вы целите - в круглую мишень или в поясную, в сухой пень или в вооруженного опасного врага - все равно вы должны чувствовать себя несущим смерть. Подготавливая свою психику для предельно точной стрельбы, следует ощущать, что вы - властелин жизни и властелин смерти. Ибо жизни по крайней мере восьми человек - в обойме восемь патронов - находятся на вашем указательном пальце, который мягко касается курка. Вы - бог, несущий жизнь (если пройдете мимо этих людей) или смерть (если все-таки спустите курок). Вы - бог, потому что человеческие жизни зависят от вас напрямую. И нет в мире силы, способной поколебать ваше чувство божественного могущества.

Именно в таком состоянии духа вы сможете стрелять исключительно метко, ибо, пребывая в нем, вы поднимаете в себе архетип бога - бога войны, бога смерти. Какого именно, или же какого в большей степени - это зависит от вашей внутренней установки, вашего самоощущения. Вы чувствуете себя богом войны, или богом смерти... Быть может, каким-то другим богом... Только обязательно этот бог властвует над войной и смертью, ибо вы - повелитель жизни и смерти людей.

Вы - это не только ваши тело и душа, но и сросшееся с вами оружие. Ваши посланцы - пули. Они повинуются не просто легкому движению вашего указательного пальца, но вашему волевому посылу. Посылая пулю в цель, вы должны ощутить напряжение в лобных долях мозга.

Вы - бог войны и одновременно сложная боевая система. В ней рука и оружие - лишь передаточные звенья. И смертоносная пуля - тоже только звено, правда, последнее... Вы совершаете волевое усилие, напрягая лобные доли мозга, и летит пуля... Почувствуйте неразрывное единство первого и последнего звеньев. Все промахи случаются из-за того, что где-то рвется эта цепь. Конечно, данная глава - не исчерпывающая монография по стрельбе и даже не учебник. Но, надеюсь, многие из вас почерпнут в ней кое-что новое для себя, чего не отыщешь ни в одном учебнике. Быть может, вы даже найдете на этих страницах нечто такое, чего вам как раз и не хватало для того, чтобы сделаться настоящим снайпером.

Предлагаю вашему вниманию еще одну весьма полезную формулу самовнушения: Единство, неразрывное единство во всех звеньях вашей психики; напряжение в лобных долях мозга - и попадание. Еще один штрих. Одушевляя оружие, к нему не следует, однако, относиться как к самодостаточному наделенному душой и собственным умом живому существу; вы должны его ощущать как живую часть себя самого. Вы и оружие друг друга дополняете, вы вместе - единое целое. Без оружия вы - не полностью вы. Оно без вас (или же с кем-то другим) лишено души.

Я хочу подчеркнуть, что вам необходимо провести жесточайшую самонастройку на свое единство с оружием; оно - ваше продолжение, оно - ваша часть.

Для подготовки к неторопливой прицельной стрельбе можно использовать такую формулу: Мое тело - это врытая в землю стальная балка; к ней приварен стальной рельс, незыблемый и неподвижный. С этой же целью можно использовать и образное представление собственного тела, высеченного из гранита. В общем, подойдет любая форма самокодирования на воображение. Но при этом нужно учесть, что вы кодируете не только себя самого но и ту вашу субличность, которая <вселилась> в оружие и является его частью, которая сама есть оружие. Ее вы тоже кодируете. В этом случае вы можете рассчитывать на поразительную меткость стрельбы.

Повторяю, когда вы беретесь за оружие, то должны помнить и чувствовать, что вы - бог жизни и смерти. Вам следует приучить себя рассматривать любой движущийся объект (биологический и даже неорганический) как потенциальную мишень. Иными словами вы смотрите на случайного прохожего и ощущаете, что это -мишень, глядите на кошку в коридоре и автоматически выбираете, куда бы ей всадить пулю... Тут важно только не перейти некую грань, за которой начинается уже маниакальное состояние.

Вообще-то, для того, чтобы сверхметко стрелять, нужно выйти за пределы нормы, стать паранормальным субъектом. Мне вспоминаются слова одного удивительного стихотворения Высоцкого:

А ну-ка, пей-ка, кому не лень! Вам жизнь - копейка, а
мне - мишень...

Именно так. Любой биологический объект из тех, что во множестве движутся вокруг вас, вы рассматриваете в качестве мишени и мысленно ощущаете, куда следует послать пулю, чтобы та в движении этот объект настигла. Где-то, в самой глубине души, вы осознаете и принимаете тот факт, что, по большому счету, это именно вы - придаток своего пистолета, а не наоборот. Да, вы с пистолетом - единое целое, но не он - ваше приложение, а вы -живое приложение своего пистолета.

Теперь - пару слов об этом чудесном оружии. Современный пистолет (и даже не очень современный) - машина чрезвычайно точная. Она работает не хуже швейцарских часов. А значит, подстроившись к нему полностью, можно стрелять из своего пистолета с точностью воистину ювелирной.

Однако в реальных ситуациях уверенной меткой стрельбе зачастую в наибольшей степени препятствует не отсутствие навыков, не огрехи техники и приемов, но серьезный психологический барьер. Это не так-то просто - спустить курок, направив ствол на живого человека,... пусть даже он угрожает чьей-то жизни - вашей или близких вам людей. Вас удерживает страх уничтожения живого существа, сковывают этические барьеры. Все это легко преодолимо. Вспомните, что перед вами - биологическая масса. Воспользуйтесь теми же самыми установками, которые применяли для разгонки психики (Глава 2) и для высвобождения боевых рефлексов (Глава 4).

Идеальная стрельба, между прочим, тоже основана на рефлексах. Чем меньше будет загружено ваше сознание, чем меньше вы станете думать во время стрельбы, тем лучше будет результат. Когда я стреляю по мишеням, мне даже трудно отслеживать действия собственного тела; например, в том или ином конкретном случае я затрудняюсь сказать, задержал ли я дыхание, или на какое расстояние расставил ноги. То есть мышление в моей стрельбе совсем не участвует. Стрельба - это рефлексы, идеально отточенные рефлексы. И отшлифовать их надлежащим образом можно лишь путем самокодирования воображением. Только самокодирование создает совершенные рефлексы.

Другой серьезный психологический барьер - это страх ответственности. <Вот выстрелю в этого субъекта, а меня задержат,

а меня осудят, а у меня будут потом неприятности...> Именно из-за этого страха часто гибнут охранники, телохранители и даже сотрудники силовых структур. Их губит барьер ответственности. Но поразмыслите: чем дорожить вам в этом мире? Ваша жизнь... А такое ли уж это сокровище, чтобы за него цепляться? Вдумайтесь: жизнь - это мгновенье. Так ли уж давно вы с нетерпением ожидали перехода из детсада в школу?.. А потом (кажется, через мгновенье) - из школы в институт... Вспомните песню <Призрачно все в этом мире бушующем...>

Вдумайтесь в эти слова и почувствуйте: что бы ни происходило с вами в жизни - это совсем не важно, ибо в конечном итоге вся ваша событийная жизнь не имеет никакого значения. Легко и плавно скользит она по оси времени, но мгновение и вечность едины... Оглянитесь назад: это так - иначе не может быть. И разве важно для вас, как изменится ваша судьба еще через мгновенье? Что бы с вами ни происходило, количество счастья, отмеренное вам в этой жизни, останется неизменным.

Приведу простой пример. Однажды мне довелось наблюдать в один и тот же день две пары глубоко несчастных людей. Первую составляли два алкоголика, которые у пивного ларька никак не могли раздобыть нужной суммы для избавления от похмельного синдрома. Они рассуждали с тоской: мол, там-то мы уже брали, и больше нам не светит; а вот этот бы дал, но у него самого нет...>

И через небольшое время я повстречал другую пару глубоко несчастных людей. Возле офиса стояли их шестисотые <мерседе-сы> Мужчины мрачно сетовали на судьбу, ибо не было у них нужной суммы, чтобы приобрести контрольный пакет акций какого-то приватизируемого завода. Они рассуждали с тоской: мол, там-то мы уже брали, и больше нам не светит; а вот этот бы дал, но у него самого нет...

В общем сумма вашего счастья - это константа; она останется неизменной, что бы с вами в жизни ни произошло. Введите в себя эту установку; и пусть она как следует закрепится в вашем подсознании. Вдумайтесь в мои слова, прочувствуйте их смысл и поверьте, что так оно и есть. Тогда исчезнет для вас барьер ответственности.

В противном случае его преодоление каждый раз будет у вас красть драгоценные мгновения. А за эти доли секунды вас просто могут убить, и тогда вы не сумеете исчерпать и ту сумму счастья, что выделена вам на эту жизнь. И еще один важнейший принцип. Запомните: вы - в состоянии войны с этим миром; вы родились в этом мире для войны и всю свою жизнь сражаетесь с ним же, с этим миром... Все ваши (или не ваши) измышления о гармонии, о единстве с миром - это полный бред иллюзия, то, чего нет и быть не может. В одной из песен, которую в популярном кинофильме <Д'Артаньян и три мушкетера> исполняет М. Боярский, есть такие слова:

А что же такое жизнь?
А жизнь - это просто дуэль со смертью.

Вдумайтесь в эти слова, прочувствуйте их, ощутите глубоко внутри себя эту истину: вы рождаетесь для войны; жизнь и война - это синонимы; вы пришли в этот мир, чтобы драться, и воюете всю свою жизнь. Если вы это осознаёте, то можете более эффективно вести свою войну. Когда же вы тешите себя какими-то нелепыми иллюзиями о дружбе, о единении, о гармонии, то весь этот бред мешает вашей борьбе. Всегда помните главное: вы - в состоянии войны с этим миром.

И еще одна формула: Мое тело - это машина, и такая же машина - у меня за поясом, такая же машина ложится в мою руку... Она - мой инструмент для борьбы с этим миром. Когда вы введете в себя эту установку, то действительно станете механизмом, действующим на

рефлексах, а значит, идеальным механизмом. Теперь немного поговорим о прицельной стрельбе из винтовки.

Винтовка. Если требуется выполнить из нее один ювелирный выстрел, то я бы выбрал однозарядную малокалиберную винтовку. Почему однозарядную? -

Потому что внутренняя ответственность за единственный выстрел стимулирует собранность и волевой настрой стрелка. Действительно, в вашем распоряжении только один выстрел; лишь раз вы можете нажать на спуск. И потому ваша внутренняя ответственность за выстрел будет неизмеримо выше, чем в том случае, когда у вас в запасе целая обойма. Если вы правильно выберете и проведете психологические установки, то само осознание того факта, что ваши возможности исчерпываются единственным выстрелом, будет способствовать удивительной его меткости.

Всевозможные современные <навороты> - лазерные целеуказа-тели, амортизаторы, мощная высветленная <оптика> и многое другое - я не признаю. Из этих <усовершенствований> я допускаю разве что легкий оптический прицел - да и то лишь для дальнего выстрела. Но лучше всего - просто малокалиберная винтовка, обычная <мелкашка>.

Для виртуозной стрельбы из нее подойдут те же принципы и приемы, о которых я уже говорил. Задержать дыхание, медленно и плавно потянуть спуск, отследить полет пули, ощущая его, почувствовать, куда она попадет- все это, надеюсь, вы уже усвоили. И, конечно, психологические установки, связанные с ощущением своего единства с оружием и его души, с чувством собственного божественного могущества и нереальности любых психологических преград для выстрела - все они <работают> вне зависимости от того, что у вас в руках - пистолет или нож, дубина или гранатомет. Но при стрельбе из винтовки особое значение приобретает ощущение своего тела, позволяющее правильно выбрать упор. Дело в том, что для стабильной меткой стрельбы из этого относительно громоздкого и тяжелого оружия не достаточно единения или союза только с ним; к этому союзу непременно следует подключить еще нечто такое, на что тело может опереться, чтобы приобрести необходимую устойчивость и неколебимость. Это может быть и ваш собственный локоть, и подоконник, и какой-нибудь парапет - все, что сможет гарантировать устойчивость оружия при выстреле.

Что еще побуждает меня предпочесть малокалиберную винтовку всем прочим? (И это при том, что я, по меньшей мере, неплохо владею любыми видами оружия - за исключением, разве что, самых экзотических.) Во-первых, мягкая свинцовая пуля практически исключает возможность ее последующей идентификации. При попадании в живые ткани она очень сильно деформируется, сминается, и затем криминалисты не могут определить, из какого именно оружия она выпущена - из винтовки, из пистолета, из охотничьего ружья с вкладным стволиком... Во-вторых, при выстреле из <мелкашки> практически отсутствует отдача и относительно слаб его звук (следствия низкого дульного давления, характерного для этого оружия). В-третьих, дальность и точность боя малокалиберной винтовки весьма высоки.

Основным недостатком этого оружия обычно считают относительно слабую ударную силу пули и почти полное отсутствие останавливающего действия. Однако, <мелкашка> и не предназначена для охоты на слона или тигра. Но, между прочим, многие профессиональные охотники Северного Урала успешно отстреливают из своих тульских пяти-десятизарядных малокалиберных охотничьих карабинов... медведя.

Вот именно, <мелкашка> - это оружие не для мясника, но для профессионала. На мой взгляд, все зло в этом мире исходит от дилетантов. Какой-то горе-подрывник, взорвав некий объект, попутно уничтожает множество людей, случайно оказавшихся поблизости. Я полагаю, такие <спецы> просто не имеют права на существование. Настоящий высокопрофессиональный выстрел должен быть ювелирно точен. Если вы наметили правый глаз мишени, значит, должны <вложить> пулю именно туда - не в лоб, не в переносицу, а именно в правый глаз. <Мелкашка> - это для снайпера. Мое любимое оружие для стрелкового тира - малокалиберный пистолет системы Марголина, спортивный пистолет. Для него характерны очень точный бой, достаточная дальность прицельного выстрела и малая отдача. На мой взгляд, все эти

преимущества позволяют относиться к малокалиберному оружию как к весьма серьезному инструменту снайпера.

Зачастую случается так, что после точного выстрела - пусть даже вы оборонялись - вам необходимо быстро уйти, скрыться. Наилучший способ мягкого отхода - войти в состояние <Человек-призрак>, которое также основано на самовнушении. Пребывая в обычном психическом состоянии, вы можете изо всех сил стараться быть незаметным, но при этом вас будут замечать все; причем, в первую очередь, именно те, от кого вы прячетесь. Чем сильнее вы стремитесь оставаться незаметным, тем легче вас заметить. А потому следует дать себе установку на полное забытие своей личности, так сказать, временно стереть ее из сознания. Вы не помните, как вас зовут, вы не знаете, куда идете, где вас ждут. Все это знает ваше тело. Ваша задача: уйти из такого-то места. Для этого вы включаете сознание тела. Вы забываете свое имя, вам ни до кого нет дела. Если вас толкнули, тело свободно поддалось толчку и мягко отошло в сторону. Взгляд ваш не поднимается выше 45 градусов к уровню горизонтали. Ваши движения сделались мягкими, плавными и непрерывными. Вы ни на миг не останавливаетесь, ни на мгновение не задерживаетесь, но и не ускоряете свое движение. Когда вы в таком состоянии скользите среди людей, никто из них не может вас запомнить или идентифицировать, узнать. Не глазейте по сторонам, не встречайтесь ни с кем взглядом. Легко и свободно скользите мимо людей. И тогда никто не сможет вас ни запомнить, ни узнать.

Для бойца очень важно в совершенстве владеть техникой ухода. В иных ситуациях этот навык может сохранить ему жизнь, а в очень многих - уберечь от серьезных неприятностей, или помочь куда-то проникнуть, что-то увидеть, услышать.

Почему с таким трудом мы запоминаем лица уроженцев юго-западной Азии? Прежде всего, потому, что все они кажутся нам, что называется, на одно лицо. На самом-то деле их лица различны, и для них это мы - все на одно лицо. Их лица кажутся нам одинаковыми, потому что они по-другому мыслят, они живут в совершенно другом культурном пласте. Как только мы начинаем постигать их язык и культурологические особенности, так сразу же их лица для нас индивидуализируются, становятся узнаваемы. Это понятно и легко объяснимо. Почему все лица БОМЖ для нас на одно лицо? - Потому что мы их никогда не запоминаем. Они - из другого ментального пласта. Их не интересует то, что интересно нам. Им ничего не нужно из того, что необходимо нам. Они хотят другого, а это другое не представляет для нас никакого интереса. Поэтому, когда вы уходите, выполняя технику <Человек-призрак>, вам следует быть абсолютно вне всего. Вы скользите меж людьми, но не видите никого из них. Вы не смотрите на людей, ни до кого из них вам нет дела. В таком состоянии вы можете незаметно проскользнуть даже мимо тех, что целенаправленно вас ищут.Последнее возможно лишь в состоянии <Человек-призрак>.

Это просто, это очень просто. Мягкая пластика движений, скользящий взгляд ниже уровня горизонтали, ваше внимание ни на чем не фиксируется, ваше движение не замедляется и не ускоряется... Вас нет, остается лишь мягкое плавное движение. Главное, вы не должны ни о чем думать. Предварительно вам следует поставить своему телу единственную задачу: уйти. А потом пусть тело уходит самостоятельно. Оно и без вас подберет нужную частоту нервных импульсов, оно проделает все, что требуется. Только доверяйте ему, верьте своему телу.

Резюмируя изложенное в этой длинной главе, можно сказать: главное в искусстве стрельбы - это нерушимая вера в то, что пуля, выпущенная вашей рукой, найдет свою цель.

ГЛАВА 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ И НАПУТСТВИЯ

Прежде, чем закончить эту книгу, мне хочется научить вас еще нескольким удивительным тренингам - интенсивным способам самонастройки. Итак, тренинг <Предки и потомки>.

Удобно присядьте, расслабьтесь, заставьте себя погрузиться в легкую полудрёму, затормозите свою психическую активность. Очень ярко представьте себе, что вы сидите в огромном зале, в зале воистину невероятной величины. Посреди него - огромный круглый стол;

вокруг стола - скамьи. Вы сидите один за этим огромным столом. Обратите внимание на интерьер зала - мрачный, зловещий, таинственный, но, вместе с тем, исполненный какого-то дикого романтизма. На стенах горят факелы; они отбрасывают багровые отсветы по всему залу. Ты сидишь и ждешь... И вот раздаются тяжелые могучие шаги. Открывается огромная дубовая окованная железом дверь, и в зал входят люди. Ты спокойно смотришь на них. Часть гостей разодета в шкуры; у них - каменные топоры, копья с кремневыми наконечниками. У другой части - ты отчетливо видишь этих людей - бронзовое оружие, бронзовые доспехи. Следом входят воины в железной броне; они вооружены стальными мечами, секирами, копьями. Гости заполняют зал. Вот кто-то в форме гвардейца петровских времен, другой в одежде красноармейца, на третьем - форма русского офицеры начала столетия... Ты смотришь на них... Все это - твои предки, очень-очень далекие и не самые далекие... Ты всматриваешься в их лица. Это - гордые, стойкие, мужественные люди - охотники, путешественники, воины - красивые, сильные, яростные люди... Ты всматриваешься в них и ощущаешь свое неразрывное единство с этими людьми. И вновь слышны шаги. И входят люди в одежде странного покроя - дай волю своему воображению... Ты всматриваешься в них. Они также неспешно усаживаются за стол по другую руку от тебя. Это - твои потомки. Ты обнаруживаешь сходство в лицах предков и потомков. И все они немного похожи на тебя. Потомки... У них странные одежды, странное оружие в их руках... Ты смотришь на свое оружие, что у тебя на поясе. Все эти люди - воины, бойцы - могучие, стойкие, гордые, красивые. Ты чувствуешь за своею спиной всю мощь предков
- воинственных, отважных, гордых, несгибаемых людей.

Вдруг образы потомков на мгновение расплываются. Теперь сквозь лица сильных и гордых бойцов проступают черты каких-то жалких, слабых, дрожащих тварей. На мгновение ты ужасаешься увиденному и осознаешь, что только от тебя зависит, какими они будут, твои потомки: такими же стойкими, мужественными, красивыми, сильными, как твои предки, или же дрожащими жалкими тварями. Это зависит только от тебя, только от того, что ты создашь в этой жизни. Ты чувствуешь себя звеном, звеном неразрывной цепи, идущей из бесконечно далекого прошлого в столь же далекое будущее. Ты - звено цепи; за тобой - предки; впереди - потомки.

Вот в руках у человека в одежде из шкур и с каменным топором на коленях, что сидит поодаль от тебя, появляется огромная чаша. Огромная чаша в его руках... Она чем-то наполнена. Человек в шкурах делает глоток и передает ее следующему твоему предку... Вот глотнул из чаши воин в железных доспехах и передал ее соседу. Вот чаша в руках у другого воина - со старинной пищалью. Вот отхлебнул из нее офицер русской армии, за ним - человек в кожаной куртке и буденовке... Наконец, передали чашу тебе. Ты решительно берешь ее в руки и делаешь глоток. Теперь вдумайся и ощути: что именно ты выпил. Что это - вино, кровь, вода? Что это за напиток? Очень важно определить, что поднесли тебе предки. Чем благороднее напиток, который ты глотнул из чаши, тем глубиннее твои переживания, тем глубже ты вжился в образ. Затем ты передаешь чашу потомкам и видишь, как они по очереди пьют из нее. Этот ритуал закрепляет неразрывное внутренне единство потомков и предков. Ты - один из них. Ты все увереннее сознаешь себя звеном, звеном бесконечной цепи, идущей из прошлого в будущее. Из бесконечно далекого прошлого в столь же далекое будущее. Ты - звено этой цепи.

Существенную помощь бойцу может оказать и психотренинг <Клинок>, помогающий сплавить воедино нашу психику, объеди нить и спаять все наши субличности, то есть создать в себе единую и несокрушимую волю. Сесть и расслабиться. Ощутить себя, свое сознание как бы аморфным неправильной формы куском некоей неоднородной субстанции, вещества смешанного состава. В этом веществе возгорается и набирает силу холодное пламя. Это пламя холоднее льда, холоднее мрака и пустоты. И, вместе с тем, оно необычайно жадное и могучее, оно обладает чудовищной энергией. Холодное пламя охватывает всю аморфную субстанцию вашего <я> и накаляет ее своим невообразимым жаром. Вы начинаете плавиться. Тяжелые металлические фракции вашего <я> стекают вниз и заполняют придонную область большого

котла, в котором производится плавка (теперь вы это четко чувствуете). Напротив, легкие шлаки выталкиваются наверх. Наконец, холодное пламя отходит от вас в сторону, и ваш психический материал в котле понемногу остывает. Теперь вы ощущаете себя лишь в той металлической нижней фракции. А весь верхний шлак - это сор, наносы, не-вы...

Сверху - шлак, внизу - металл... Чьи-то огромные руки вычерпывают шлак из котла. Затем они достают металлический слиток
- лучшую, рафинированную в пламени часть вашей психики. Руки снова погружают ее в холодное пламя, и она снова раскаляется. Огромный молот раз за разом бьет по куску металла, и постепенно тот вытягивается, принимая форму клинка. Снова и снова чьи-то руки погружают заготовку в пламя; снова и снова молот стучит по ней, сковывая воедино все ваши нервы, ваши чувства и стремления. Наконец, клинок начерно готов. Теперь руки в последний раз накаляют его в пламени, а затем опускают в ледяную воду. Клинок закаливается и приобретает невообразимую твердость. Теперь те же руки приделывают к нему рукоять. (Обратите внимание на то, каким образом они это производят, и насколько крепко соединена рукоять с клинком.) Затем руки неведомого творца затачивают ваш дух-клинок на огромном точиле и, завершая свой труд, полируют плоскости его лезвия. При этом на клинке всплывает некая надпись; это - ваш девиз: <Я - сверхчеловек>. Наконец, клинок можно испытать. Легко и свободно перерубите им какуюнибудь стальную балку, или скалу, или, на худой конец, чей-нибудь пятисотый <мерседес>... Вы видите, что на лезвии не осталось зазубрин или царапин. Ваш дух-клинок всемогущ и несокрушим. Теперь попробуйте разрубить им перо, или даже пылинку... Вы убедились, что он фантастически остёр?

Теперь вы - владелец чудесного духа-клинка, в котором воедино сплавлены и прокованы ваши нервы, чувства, воля, ум. Этот клинок способен мгновенно прорубать вход и в ваше подсознание, и даже в коллективное бессознательное. Это - клинок настоящего бойца.

Следующий цикл психотренингов - работа со стихиями. Отождествление с ними позволяет бойцу быстро входить в определенные психические состоянии, или позиции, которые необходимы для эффективного выполнения того или иного действия, для обретения тех или иных качеств. Суть этого цикла сводится к представлению своего тела исполненным определенной стихии. Итак, тренинг <Пламя>.

Ты - пламя, ревущее бушующее пламя. Ты - безумное пламя. Как можно ярче ты вызываешь в себе это ощущение. Ты - такой же взведенный, порывистый, стремительный, как огонь. Ты тоже распространяешься, не ведая преград, так же молниеносно движешься, как взметываются языки пламени. Ты ощущаешь свое тело пламенем и растворяешься в нем. Тренинг <Вода>. Мое тело - вода, жидкая и текучая. Ты растворяешься в воде.

Эта формула уже использовалась в главе о неуязвимости, и я напоминаю о ней лишь для того, чтобы весь материал этой книги был выстроен в удобную для усвоения систему.

Тренинг <Дерево>. Ты - дерево, твердое, упругое. Легко сгибающееся, но распрямляющееся, как древко лука, дерево. Твое тело -дерево. Удары по нему лишь слегка царапают кожу, точно срывают кусочки коры со ствола. Ты же - как распрямляющийся ствол. Твои руки и ноги - это ветви дерева. Ты ярко и четко ощущаешь это. Ярко и четко. Ты -дерево, корнями уходящее в землю. Ты также твердо стоишь на ногах. Листва - это твоя сенсорная система. Как листья колышутся и шумят при малейшем ветерке, так и ты ощущаешь малейшее движение вокруг себя. Руки и ноги - упругие ветви, способные стремительно распрямляться, как древко лука.

Тренинг <Металл>. Ты - металл. Ты - стальной, твердый, незыблемый. Мгновенное напряжение, пробегающее спазматическим импульсом, придает твоему телу прочность стали. Ты ощущаешь себя сталью, металлом, неколебимо твердым металлом. Нет в мире силы, способной сокрушить твою твердость и прочность.

Такова таттва металла. (<Таттва> - санскритское слово, обозначающее совокупность качеств какой-либо стихии.)

В заключение, предлагаю вам еще несколько психотренингов общего характера. Это своеобразные и достаточно лаконичные (что весьма важно) самонастрои, назначение которых

ясно из их содержания. Их следует повторять про себя как можно чаще; неплохо при этом соотносить их ритм с каким-либо естественным ритмичным действием, которым вы заняты в тот или иной момент. Например, с ритмом ваших шагов, если вы идете.

Итак, ранее обещанная <Молитва сверхчеловека>:

Я должен быть самым сильным,
я должен быть самым быстрым,
я должен быть непобедимым -
и я в это верю свято!
И я буду самым сильным,
и я буду самым быстрым,
я буду непобедимым -
и я это твердо знаю!
И еще один важный самонастрой:
Я не есть это тело;
я - свободная воля. Тело - это машина, подчиненная мне.

Следующий, также очень важный, самонастрой-заклинание (практически, это - смысловая мантра) рекомендуется повторять с полным сосредоточением, соединив руки перед грудью особым образом. Правая кисть сжата в кулак, а левая плотно охватывает его; предплечья образуют одну прямую линию и при этом параллельны земле.

Твое сознание и дух сильнее, чем твое тело.

Наконец:

Тело - это ножны для клинка духа.

И:

Дорогу осилит идущий!

Эта книга ни в коей мере не может служить учебником. Хотя, по большому счету, она полезна для всех - для начинающих и уже опытных спортсменов, для профессиональных бойцов любого толка и направления, для сотрудников силовых структур. Но это - не учебник, а, надеюсь, ваш помощник в размышлениях и добрый советчик. Осмыслите прочитанное и измените себя, станьте такими, какими вы хотели бы себя видеть. Культивируйте в себе активность, твердость, стойкость и неколебимую внутреннюю целостность, ибо мы - то, что о себе думаем. Верьте, что вы - герой, сверхчеловек, способный преодолеть любую преграду. Как только вы в это уверуете, это станет абсолютной истиной.

Да пребудет с вами Ника, богиня победы!

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Абаев, Чань-буддизм и социально-психологические традиции средневекового Китая. - М.: Наука, 1986.

Атхарваведа.- М.: Наука, 1989.

Бах Р. Иллюзии, или повесть о мессии поневоле. - Киев: София, 1992.

Бах Р., Чайка по имени Джонатан Ливингстон. - В журнале <Иностранная литература>. - М.: 1974, №12.

Белов А. К., Искусство атаки. - М.: 1995.

Борхес Х.Л., Письмена бога. - М.: Политиздат, 1992.

Бхагавадгита. Философские тексты Махабхараты. - Ашхабад:

Бхагаван Шри Раджнеш (Ошо), Мудрость песков. - М.: 1996.

Бхагаван Шри Раджнеш (Ошо), Надписи на воде. - М.: 1995.

Бхагаван Шри Раджнеш (Ошо), Пустая лодка. - М.: 1995.
Гитлер А., Моя борьба. - Ашхабад: 1985.
Доктор Маррен, Гипнотизм в теории и на практике. - СПб.:1843.
Древнекитайская философия эпохи Хань. - М.: Наука, 1987.
Древнекитайская философия. - М.: Наука, 1973.
Духовные проповеди и рассуждения Мейстера Экхарта. - М.: Мусанет, 1912.
Дю Потэ, Руководство к изучению животного магнетизма. - М.: 1856.
Кастанеда К., Книги 1-10. - Киев: София, 1991-1997.
ЛеЦзы, Чжуан Цзы. - М.: Наука, 1995.
Медведев А. Н, Кунгфу: школа бессмертия. - М.: 1997.
Медведев А. Н., Как дрались в НКВД. - М.: 1996.
Миямото Мусаши, Книга пяти колец. - СПб.: 1997.
Налимов В.В., Спонтанность сознания. - М.: 1990.
Ницше Ф., Антихрист. - СПб.: 1916.
Ницше Ф., Так говорил Заратустра. - СПб.: 1911.
Ригведа, 2 т. - М.: Наука, 1989.
Рыбаков Б.А., Язычество древней Руси. - М.: Наука, 1988.
Рыбаков Б.А., Язычество древних славян. - М.: Наука, 1981.
Токуан Сохэ, Письма мастера Дзэн мастеру фехтования. - СПб.: 1997.
Торчинов Е.А., Вступительная статья к фрагменту книги Суд-зуки Д.Т. <Основы дзэн-буддизма>. - В альманахе <Реверс>. -СПб.: 1992.
Трофимова М.К., Историко-философские вопросы гностицизма. - М.: Наука, 1978.
Упанишады, 3 т. - М.: Наука, 1990.
Фрэзер Д., Золотая ветвь. - М.: Политиздат, 1988.
Хотинский В.П., Чародейства и таинственные явления в новейшее время. - СПб.: 1866.
Юнг К. Г., Архетип и символ. - М.: Наука, 1996.